النوموفوبيا " Nomophobia "

بطارية تشخيص اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول فى البيئة العربية (مصرية - سعودية)

المظاهر (الأعراض/ الأبعاد) وخصائص الشخصية

كراسة التعليمات والأسئلة

إعداد

الأستاذ الدكتور/ زينب محمود شقير

رئيس قسم الصحة النفسية (الأسبق)
كلية التربية - جامعة طنطا
أستاذ التربية الخاصة والصحة النفسية

2021 / 2022

فهرسة دار الكتب والوثائق المصرية

بطارية تشخيص اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول فى البيئة العربية (مصرية – سعودية)

شقير ، زينب محمود

ط١ ، القاهرة

٤٧ ص ، ١٧ × ٢٤ سم

رقم الإيداع : 15986/2021

ردمك : 978-977-03-8574-6

الطبعة الأولى

٢٠٢٢/٢٠٢١

الناشر

المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب

AIESA

المركز العربي للنشر و التوزيع

Website: www.aiesa.org

بطارية تشخيص اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول فى البيئة العربية (مصرية - سعودية) المظاهر (الأعراض / الأبعاد) وخصائص الشخصية

حول نشأة مفهوم النوموفوبيا ومعدلات انتشارها

لقد أحدث التقدم التكنولوجى الهائل فى مجال الاتصال والتواصل بأنواعها المختلفة تغييراً جوهرياً فى حياة الأفراد والمجتمعات ، وفرضت علينا الهواتف الذكية نفسها كجزء من ثقافتنا حين انتشرت فى العصر الحالى بين الأجيال المختلفة خاصة جيل المراهقين والراشدين وامتدت سريعاً بين كل الفئات العمرية حتى الأطفال، وظهر حينها الهاتف المحمول الذى أصبح جزءً أساسياً ومكوناً هاماً فى حياة الفرد ، فلم يعد مجرد وسيلة اتصال فحسب ، بل أصبح وسيلة أساسية لا غنى عنها فى الحياة ، فصار يلى احتياجات الفرد الأساسية والاعتماد عليه فى كل ما يحتاجه من معلومات وأخبار والاطلاع من خلاله على أحداث العالم وأهم المستجدات وهو جالس فى بيته ، كما أنه قد ساعده فى الانتقال الافتراضى (ON LINE) عبر الإنترنت بين مختلف بلدان العالم ، وسهل له التواصل بين الأخرين ، ومكنه من التغلب على عوائق المكان والزمان بجانب خفض التكلفة فى التنقل ، وسرعة إنجاز المهام فى وقت وجيز ، علاوة على ما استخدمه الفرد فى التسلية وقضاء وقت الفراغ دون مَلَلّ. وهذه الإتاحة والتسهيلات قد فتحت الطريق للحصول على الإنترنت من أى مكان يحتاجه الفرد لخدمات الإنترنت (Grohol .2003).

كل هذه الخدمات والمزايا لاستحدامات الهاتف قد نتج عنه تضخم فى أعداد مستخدمى الهواتف المحمولة ، وأصبح الأفراد شديدى التعلق بها وزاد أيضاً من الاستخدام المفرط لها إلى أن أصبحوا لا يمكنهم الاستغناء عنه ، وما تسبب عنه من سيطرته على أفكارهم وكل حياتهم ، وترتب على أثْرِه ظهور بعض الاضطرابات النفسية والقلق والتوتر وسرعة الغضب بسبب الخوف والرعب من الابتعاد عن هذه الهواتف وانقطاع استخدامها (Gezgin ,et al. , 2016 ,86).

وفى ظل التزايد فى الإقبال على استخدام الهواتف المحمولة ظهر ما يسمى بالنوموفوبيا Nomophia ، وهو نوع جديد نسبياً من أنواع الرهاب (أو الخوف المَرَضِى) من الابتعاد عن الهاتف المحمول أو ضياعه أو سرقته ، ومن ثمَّ اعتقاد الفرد حينئذٍ بأنه فَقَدَ الاتصال الكلى عن العالم من حوله ، أو مسمى " الخوف من عدم الاتصال بهاتف المحمول "(Gezgin & Adnan, 2016).

وكانت بداية ظهور هذا المصطلح لأول مرة عام ٢٠٠٨ فى بريطانيا من خلال الدراسة التى قامت بها هيئة البريد البريطانية لدراسة أعراض القلق وأنواعه لدى مستخدمى الهواتف الذكية ، وما أسفرت النتائج عن أن ٣٥% من بين عينة الدراسة التى بلغت ٢١٠٠ فرد يعانون من النوموفوبيا (Yildirim,2014).

وهناك مَنْ أطلق عليه مسمى " إدمان استخدام المحمول" وذلك من شدة تعلقهم به بصورة مفرطة ، والخوف المَرَضِى من فقدانه واستحالة اتصالهم بالعالم الخارجى بدونه.

وفيما يتعلق بالعمر الزمنى الذى يكثر فيه الإصابة بالنوموفوبيا ، فيكثر تعرض المراهقين للإصابة به لدى الراشدين والمسنين ، وأنهم أكثر إدماناً واعتماداً على الهاتف المحمول، وأكد ذلك ما جاء بالتصنيف التشخيصى الدولى للاضطرابات النفسية فى طبعتها العاشرة (ICD-10) وفقاً لمحكات متلازمة الاعتماد Dependant Syndrome من تزايد إدمان تلك الفئة العمرية من استعمال الهاتف المحمول (عبد الله ،٢٠١٦).

وتأكدت تلك النتائج مما أشارت إليه نتائج دراسة أخرى شركة Secur Envoy البريطانية (٢٠١٢) المختصة بتأمين الهاتف المحمول بشكل آمن ، من أن ٧٧% من الشباب فى عمر (١٨ – ٢٤) سنة هم الأكثر إصابة بالنوموفوبيا ، بينما بلغت ٦٨% فى الفئة العمرية (٢٥ -٣٤) سنة (Billieux ,2012 ؛ الخياط ،٢٠١٤).وأيد ذلك ما أوضحه (Prasd, et al. ,2017) من انتشار إدمان الهاتف المحمول لدى طلاب الجامعة وإصابتهم بالنوموفوبيا.

وعن معدل انتشار النوموفوبيا بين الجنسين ، فهناك بعض الدراسات التى أظهرت أن الرجال كانوا أكثر عُرْضَة للإصابة بالنوموفوبيا من النساء ، وأن ٥٨% من الذكور المشاركين فى الدراسات ، ٤٨% من الإناث يعانون من مشاعر القلق عندما لم يتمكنوا من استخدام هواتفهم لأى سبب (المؤمنى والعكور ، ٢٠١٨). فى حين أن دراسات أخرى أثبتت العكس حيث إن إصابتهم كانت أكثر من الرجال (Deniz , et al ,2017) وجاءت نفس دراسة أجرتها شركة Secur Envoy البريطانية أثبتت نتائجها أن نسبة الإناث اللاتى تخاف من فقدان الهاتف المحمول بشكل مَرَضيٍ أو نسيانه ٧٠% وهى أعلى من نسبة الذكور ٦١%.

http://almothaqaf.com/index/araaa/70001.html

وترى المؤلفة - من خلال معايشتها للعديد من الأفراد فى مراحل عمرية متنوعة من الطفولة وحتى الشيخوخة – أن هذه المعدلات المتعارضة فى انتشار هذا الاضطراب أنه من المتوقع بل والبديهى تختلف من مجتمع لأخر ومن ثقافة لأخرى ، ولكن هذا لا يمنع من انتشاره بين جميع الأعمار الزمنية التى تستخدم الهاتف المحمول زائدة عن الحد سواء كان الاستخدام من قبيل المنفعة أو التسلية أو الاستخدام بدون هدف محدد.

تعريف النوموفوبيا

كانت بداية المصطلح لكلمة Nomo Phobia أنها عبارة عن كلمة مركبة من أربع كلمات No- mobile- Phone – Phobia وتم اختصارها إلى ثلاث كلمات No- mobile- Phone ثم أُخْتُصِرَت فى النهاية إلى كلمة واحدة Nomophobia والتى تعنى حالة الخوف أو القلق عندما يبتعد جهاز الهاتف المحمول (Yildirim,2014 ,7).

وقد تم إضافة مفهوم النوموفوبيا ضمن الدليل التشخيصى والإحصائى للاضطرابات العقلية فى إصداره الخامس (DSM -5) كمفهوم مستقل ، واستندوا فى ذلك على نتائج مجموعة من الدراسات قد أجريت فى ثقافات مختلفة والتى أسفرت نتائجها فى مجملها عن حداثة وشيوع رهاب فقدان الاتصال بالهاتف المحمول فى أنحاء مختلفة من العالم ، واقترح تعديل محكات ومعايير التشخيص الخاصة بمجموعة الرهاب وإدراجه ضمن فئة الرهاب المُحَدَّد ، وأنه يتميز بخوف مفرط ولاعقلانى من كائن أو وضع ما ، والذى يتم تجنبه بأى طريقة أو حتى تحمله بضيق وألم شديد ويؤدى إلى رد فعل حاد يمكن أن يكون عضوياً أو انفعالياً (Sharma,et al, 2015).

وتتعدد تعريفات النوموفوبيا منها :

- هو الاستخدام المَرَضِى لوسائل الاتصال غير المباشرة – كالهاتف المحمول والنت – مصحوب بسلوكيات مَرَضية ومعتقدات وأفكار غير توافقية – لا تكيفية – كمشكلات الدراسة/ أو العمل / وتجاهل الأصدقاء والمسئوليات الشخصية والأسرية مصحوبة بأعراض انسحاب وغضب وتغير فى نمط الحياة اليومية مع خمول فى الأنشطة البدنية والأرق (**Richard** ,2001).

- خوف غير مُبَرَّر (غير منطقى) ومشاعر قلق زائد من عدم قدرة الفرد على الاتصال بالهاتف المحمول مصحوبا بمجموعة من السلوكيات أو الأعراض المتعلقة باستعمال الهاتف (Thomee , et al., 2011).

- حالة من الخوب أو الرعب أو القلق أو الانزعاج يشعر بها الفرد عندما يبتعد عن هاتفه المحمول أو لا يراه بالعين المجردة أو السير بدونه أو يكون خارج نطاق تغطية الشبكة أو حتى عند نفاذ شحن البطارية أو صعوبة تلقى مكالمات أو رسائل نصية لفترة محدودة من الوقت.
.(King , et al. 2013 ; http://www.alkhaleej.ae/supplements/2013)
- شعور بالخوف والرعب وعدم الارتياح من فقدان الهاتف المحمول بسبب نسيانه وعدم التعرف على مكان تواجده أو حدوث عُطْل يمنع من استخدامه أو السير بدونه ، يصحبه مجموعة من المؤشرات السلوكية السلبية (Bragazzi Puent ,2014).
- حالة من الهلع والرعب يشعر بها الفرد مستخدم الهاتف المحمول ناتجة عن فقدان الاتصال بالأخرين والخوف من فقدان الهاتف أو انقطاع الشحن أو تواجده فى مكان خارج نطاق تغطية شبكة المحمول وما يترتب عليه من عدم قدرته على الاتصال واستقبال اتصالات أو رسائل نصية.
.(Ozdemir, et al ,2018 ; Gezgin& Adnan ,2016)
- اضطرابات نفسية تعترى الفرد ، فيشعر بالهلع والخوف والقلق والتوتر والاضطراب الذهنى عند فقدان أو نسيان جهاز الهاتف المحمول أو حينما لا يكون جهازه المحمول قريبا منه وتحت مَرْأَى عينه أو عند تعطله ، ومن ثم فقدان القدرة على الاتصال والتواصل مع المحيط الخارجى ،إذ يتولد لدى الفرد شعور بالتيه والضياع وتغيب عن حالة الأمن ويصاب بتشويش ذهنى واضطراب واضح (الحليمى ، ٢٠١٩) .

أعراض ومظاهر النوموفوبيا

من خلال المسح لنتائج العديد من الدراسات التى اهتمت بالنوموفوبيا ظهر العديد من الأعراض والمظاهر الفكرية والوجدانية والسلوكية المصاحبة لإصابة الفرد بهذا الاضطراب (شكر ، ٢٠١٩؛ عبد الله ، ٢٠١٧؛ الشال ، ٢٠١٥؛ الحليمى ، صادق ٢٠١٨؛ Yildirim ; ,2014 ; Brajazzi &Puente,2014 ; Shama DSM-5 ,et al ,2016 ; Wang , et al ,2018)
يمكن إيجازها فى مجملها على النحو التالى:

- عدم إغلاق الهاتف المحمول طوال اليوم حتى وقت النوم.
- تفكير مستمر فى ماذا يفعل عند ضياع الهاتف المحمول.
- إفراط فى تصفح واستعمال الهاتف المحمول.

- الإفراط فى الاتصال والتواصل من خلال الهاتف المحمول بدلا من التواصل المباشر.
- مشاعر قلق وعصبية عند نسيان مكان الهاتف أو قطع الاتصال بالشبكة أوانتهاء باقة النت.
- ترقب سماع رنة من الهاتف المحمول.
- خوف مستمر من عدم وجود تغطية للشبكة فى أى مكان يذهب إليه.
- تفضيله العزلة بالمنزل وعدم الخروج لاستعماله الهاتف المحمول أطول وقت ممكن.
- حمله للهاتف المحمول فى أى مكان يتواجد فيه حتى الأماكن غير العادية (الحمام – الشارع – المحاضرات / الحصص/ العمل).
- الكذب على الأهل من أنه يستعمل الهاتف المحمول كثيرا.
- إرجاء العمل / المذاكرة لانشغاله الشديد فى تفحص الهاتف المحمول.
- ضعف علاقاته الاجتماعية بسبب تفضيله التواصل الافتراضى بدلا من لقاء زملائه/ أصدقائه.
- الوَلَع بمعرفة الأحداث الجارية من خلال الهاتف المحمول.
- لا ينام إلا إذا كان الهاتف المحمول بجواره على الوسادة.
- لا يخرج إلا وفي يده الهاتف المحمول.
- كثير التفكير والانشغال الدائم فى أن يكون الهاتف المحمول مشحون.
- زيادة معدلات التغيب عن المدرسة / الجامعة / العمل وقضاء معظم وقته فى تصفح الهاتف المحمول.
- سوء استخدام الهاتف المحمول فى التنمر على الأخرين.
- يحرم نفسه من الراحة والاسترخاء بسبب إدمانه لاستعمال الهاتف المحمول.
- الانزعاج والتوتر إذا تواجد فى مكان لا يوجد به تغطية للشبكة.
- ضعف بصره وألام بالعين لإفراطه فى استعمال الهاتف المحمول.
- فقدان شهيته للطعام لنسيانه مواعيد تناول الطعام بسبب انشغاله باستعمال الهاتف المحمول.
- ضعف الانتباه ونقص التركيز والتوهان.
- انزعاج ورعب عندما يكون بعيدا عن الهاتف المحمول.
- شعور بالخوف من انقطاع النت وحرمانه من متابعة الأخبار العالمية.

- خوف لا عقلانى وغير مُبَرَّر وتوهم بعدم الأمن فى حالة صعوبة اتصاله بأهله أو أصدقائه من خلال الهاتف المحمول.
- الاندفاعية والتهور وارتفاع صوته عند حرمانه من استعمال الهاتف المحمول.
- تشوش الذهن والرهاب الشديد لانشغاله الشديد بالهاتف المحمول.
- قلق من فقدانه المتعة فى حالة انقطاع الشحن عن الهاتف المحمول.
- حالة انفعالية مرتبطة بحالة الذعر والفزع خشية توقع خطر إذا ابتعد عن الهاتف المحمول.
- اضطرابات عضوية وجسمية فى أعضاء مختلفة من جسمه : صداع ، عرق غزير، زغللة بالعين ، صعوبة التنفس ، ضعف الشهية للأكل ، خمول وكسل ، إرتعاش اليد ، ألم فى مفاصل الرقبة ، ألم بالظهر ، ألام صدرية ، صعوبة تحريك اليدين لكثرة استعماله الهاتف المحمول.
- اضطرابات النوم والأرق المستمر، واضطراب فى ضربات القلب وعدم انتظامها.
- انخفاض قدرته الإنتاجية (دراسة /عمل).
- خلل فى اقتصاد الأسرة لكثرة شحن الهاتف المحمول.
- ذعر ورعب عند فقدان الهاتف المحمول وتهويل الموقف.
- إزدياد رغبته فى التواصل مع أسرته عبر شبكات التواصل الاجتماعى.
- الشعور بالقلق والتوتر فى حال عدم استقباله المكالمات أو الرسائل من الأخرين.

خصائص (سمات) الشخص المصاب بالنوموفوبيا:

- مشاعر الخوف المعمم.
- خوف موقفى زائد وغير مُبَرر وغير منطقى.
- إنزعاج مستمر لأسباب غير منطقية.
- اضطراب الحياة اليومية.
- شعور القلق وعدم الراحة.
- شعور مستمر بالتوتر والحيرة بدون سبب ظاهر.
- انسحاب وشعور الوحدة النفسية.
- مشاعر عدم الارتياح والتوتر معظم الوقت.
- خوف دائم من فقدان التواصل.

- تشتت الانتباه وصعوبة التركيز.
- فرط الحركة وعدم الاستقرار الانفعالى.
- إهدار الوقت فى غير المفيد وعدم الاستفادة منه.
- عدم الالتزام بالمواعيد واحترامها.
- التسويف الأكاديمى / المهنى.
- ضعف القدرة على إنجاز المهام.
- صعوبة تحقيق الأهداف.
- ضعف الطاقة النفسية والجسدية.
- انخفاض الدافعية للإنجاز.
- اللامبالاه وعدم الانتماء للأفراد والمكان.
- العجز عن تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى والأسرى.
- فقدان القدرة على الضبط الذاتى والانفعال لسبب لا يستحق.
- الكسل والتراخى وضعف النشاط.
- التقييم المعرفى غير المنطقى للأمور من حوله.
- مشاكل صحية متعددة فى الجهاز التنفسى والهضمى(ارتعاش / عرق / زيادة ضربات القلب/ ألام بالعدة / اضطراب القولون.....إلخ).
- أرق وانزعاج أثناء النوم.
- خوف شديد من وقوع أحداث سلبية للمقربين منه.
- ظهور العديد من الاضطرابات السيكسوماتية وتوهم المرض.
- فقدان الكثير من المهارات الاجتماعية الناجحة.
- حالة من عدم الشعور بالراحة والاستقرار فى الحياة.

التعريفات الإجرائية للمحاور والأبعاد والمظاهر الخاصة بالنوموفوبيا

التعريف الإجرائى للنوموفوبيا:

النوموفوبيا هى الإفراط المَرَضِى فى استخدام الهاتف المحمول مصحوباً بأفكار ومعتقدات خاطئة ولاعقلانية عما يمكن أن يصيبه عند فقدان الهاتف أو نسيانه أو نسيان مكان تواجده أو صعوبة استخدامه أو صعوبة الاتصال منه أوصعوبة إرسال رسائل نصية أو تصفح مواقع التواصل الاجتماعى لبعض الوقت يصحبها شعور بالهلع والذعر والخوف والقلق والتوتر ، وشعور عدم الأمن من تواجده خارج نطاق شبكة الهاتف أو انتهاء الشحن أو انتهاء باقة النت ، وما يترب عليه من إحداث الفرد

لسلوكيات لاتكيفية كالانسحاب والعزلة عن الأخرين بجانب إصابته ببعض الاضطرابات الصحية المرتبطة بالنوم وتناول الطعام وبعض أمراض عضوية أخرى.

التعريف الإجرائى لمظاهر (أبعاد / أعراض) النوموفوبيا

تبدو مظاهر وأعراض النوموفوبيا فى أشكال وأبعاد مختلفة ، تدور كلها حول خوف الشخص وقلقه المعمم المرتبط بالهاتف المحمول وما يدور فى ذهنه من تهويل لما قد يحث له فى حالة فقدانه أو نسيانه أو حرمانه من استعماله..او ...أو ، أهمها ما تتضمنه هذه البطارية ، حيث تتحدد بالمظاهر أو الأعراض (الأبعاد) الأربعة التالية:

أولا- الاستخدام القهرى والمُفْرِط للهاتف المحمول

الاعتماد المُفْرِط والتعود المستمر لاستعمال الهاتف المحمول لساعات طويلة يوميا وتكرار وتنوع استعماله وممارسته فى حياة الشخص ، وقد يكون سلوكاً قهريا لما يصحبه أو يسبقه من دعم إيجابى ، مما يُعَزِّز تعلق الشخص به واستعماله بكثرة وإيجاد تبريراً لهذا ، ومن ثَمّ يصعب عليه التخلى عن استعماله أو حتى اتخاذ قرار لإيقاف هذا السلوك ، إلى أن أصبح سلوكاً مَرَضِياً ، ويأخذ أشكالا متنوعة من السلوك المرتبطة باستعماله.

ثانيا- استجابات الخوف والقلق المَرَضِى من فقدان الهاتف المحمول وصعوبة الاتصال

شعور الشخص بالتوتر والمزاج السلبى كالضيق والتعاسة والكآبة والانزعاج والقلق والخوف المَرَضِى الناجم عن التشوه المعرفى والتفكير الذهنى المستمر لديه فى احتمالية فقدان الهاتف المحمول منه بسرقته أو ضياعه منه أو نسيانه فى مكان مجهول أو حتى عدم التغطية لشبكة الاتصال أو انقطاع النت عن الجهاز والذى يعنى له عدم القدرة على الاتصال بالأخرين وانقطاعه عن كل ما يحدث من حوله مما يشعره بالضياع والشعور بعدم الأمن وخوفه من أن يكون وحيداً بعيدا عن الأخرين .

ثالثا- توقعات إيجابية لفرط الاستخدام للهاتف المحمول

بعض الأفكار السلبية والتشويش الذهنى والإدراك الخاطئ للشخص مُفْرِط استخدام الهاتف المحمول بأهميته فى حياته من حيث قدرته على التواصل مع العالم الخارجى واكتساب المعارف والمعلومات الهامة من خلاله ويساعده فى توسيع رصيده المعرفى وأداء مهامه الأكاديمية / المهنية ، كما يساعده فى تحقيق التفاعل الاجتماعى دون التنقل واستغلال وقت فراغه بالتسلية والمفيد ودوه الفعال فى تعزيز التواصل الأسرى ويشجيعه على الحوار والنقاش مع الغير وتبادل الأراء فيما بينهم.

رابعا - المظاهر الصحية والاجتماعية والأسرية السلبية لفرط استخدام الهاتف المحمول

ما ينتج عن الاستعمال المُفْرِط والقهرى للهاتف المحمول من ظهور بعض السلوكيات المَرَضِيّة وغير التكيفية ، كأعراض الانسحاب وسرعة الغضب والرغبة المُلِحَّة فى الهروب من الضغوط النفسية والاجتماعية وحَمْل الهاتف فى كل مكان يتواجد فيه سواء داخل المنزل أو خارجه ، وينعكس سلباً على حياته العملية والأسرية حيث الهروب من المسؤولية الأسرية والشخصية وقد يمتد للعزلة الاجتماعية والابتعاد عن الأخرين من حوله.

التعريف الإجرائى للشخص المصاب بالنوموفوبيا وخصائصه

هو شخص لا يستطيع أن يقضى وقته بدون استعمال الهاتف المحمول وغير قادر على التخلى عن استعماله أو الابتعاد عنه أو إغلاقه، ويوجه أفكاره ومزاجه وسلوكه تجاه استعماله وإيجاد مبررات غير منطقية لإفراط استعمله له ، وما يترتب على ذلك من سلوكيات غير سوية كالتعود المفرط على تصفحه والحرص على بقائه مشحون وتوفير شبكة النت به ، وتفضيله الجلوس بمفرده وقتا طويلا لاستعمال الهاتف المحمول ، وما يصحبه من شعور بالوحدة النفسية ويؤدى به إلى العزلة الاجتماعية ومحدوية التواصل الاجتماعى مع الأخرين وفقدان العديد من المهارات الاجتماعية والكلامية ، وتأثيره السلبى على أدائه الأكاديمى / المهنى ، وشعور دائم بالتوتر والقلق والاكتئاب وعدم الراحة وعدم الشعور بالأمن النفسى ، مع ضعف ذاكرته وصعوبة تركيزه بجانب بعض الأفكار اللاعقلانية والخاطئة التى ترتبط عنده بفكرة فقدانه الهاتف المحمول أو ضياعه ويصاحبه توهم بانقطاعه عن العالم من حوله فى حاله فقدانه أو منعه من استعماله.

مراحل وخطوات إعداد البطارية:

الخطوة الأولى :

١- راجعت المؤلفة الأطر النظرية والدراسات السابقة التى اهتمت بإعداد مقياس النوموفوبيا.

٢-اطلعت المؤلفة على بعض المقاييس التى اهتمت به مثل مقاييس كل من : ;Problem Use Of Mobile Phone (2013) ; Yaldirim (2014) (MERLO ,L.& STONE, A.); ;QUESTIONNAIRE (2014) KING , S. ;VALENCA,M.&NARDI,E.); مقياس الخوف من فقدان

الهاتف (٢٠١٩) إعداد الجاسر ؛ مقياس الخوف من فقدان الهاتف (٢٠٢٠) إعداد العودات والدلالعة ، ولاحظت أن جميعها ركز على أبعاد النوموفوبيا مع تنوع واختلاف الأبعاد فيما بينها ، وجميعها أغفلت الاهتمام بتشخيص خصائص الشخصية التى تصاب بالنوموفوبيا تلك الشخصية التى تدمن استعمال الهاتف المحمول ، علاوة على أنها اقتصرت أيضاًعلى عينات محددة ارتبطت بموضوعات دراساتها.

فى البداية تم طرح سؤال مفتوح على ٨٠٠ طالب وطالبة بكلية التربية (مقسمة إلى٥٠٠ طالب وطالبة مناصفة من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة شعبة التربية الخاصة ، ٣٠٠ طالب وطالبة مناصفة من طلاب الدراسات العليا بالدبلوم الخاص والدبلوم المهنية - غالبيتهم موظفين وموظفات) تضمن الأتى:

"لا شك أن الهاتف المحمول أصبح له أهمية فى حياتنا الشخصية والعملية ، وأصبح كل فرد لديه الهاتف المحمول يحافظ عليه ويحرص أن يكون معه ويستعمله فى الأوقات المختلفة وفى مجالات الحياة المختلفة ، مما يجعله شديد التعلق به ، وبالطبع يكون حَذِرا جدا وقَلِق من ضياع هاتفه أو فقدانه بأى وسيلة ، سواء بالسرقة أو الضياع منه أو كسره أو ابتعاده عنه لفترة من الوقت أو نفاذ الشحن أو انت... وغير ذلك " من خلال هذه العبارة أجب عن الأتى:

- صف شعورك لو فقدت هاتفك المحمول بسرقته أو ضياعه؟
- كيف تتصرف عند فقدانك للهاتف المحمول ، وفيما تفكر وقتها؟
- ماذا تفعل لو كنت متواجد فى مكان ليس به تغطية للشبكة أو انقطع النت عن هاتفك المحمول؟
- هل يمكنك استخدام الهاتف المحمول وأنت تسير بالشارع (أو تقود السيارة / أو أثناء العمل / أو أثناء المحاضرة أوالحصص)
- كيف يكون مزاجك لو امتنعت بالقوة (من أحد أفراد الأسرة أو العمل أو المحاضرات أوالحصص)؟
- كم ساعة تستخدم الهاتف المحمول يوميا أو أسبوعيا، وماهى الأوقات الأكثر استعمالا للهاتف؟
- هل تتأثر صحتك ومزاجك عند استخدامك الهاتف المحمول لوقت طويل ومتواصل ؟ صف بعضها؟
- فيم تستخدم الهاتف بكثرة؟

وتم تفريغ استجابات الطلاب وحصر الاستجابات الأكثر تكراراً ، وبالرجوع إلى تعريف النوموفوبيا ، وتعريف خصائص الشخصية للشخص المصاب بالنوموفوبيا ، وفى ضوء العبارات والاستجابات التى أدلى بها الطلاب ، تم التوصل إلى المحاور التالية:

المحور الأول - أعراض (مظاهر) النوموفوبيا (٧٨ عبارة).

المحور الثانى – سمات (خصائص) الشخصية للشخص المصاب بالنوموفوبيا (٥٩ عبارة).

الخطوة الثانية :

قامت المؤلفة بإعداد الصورة الأولية للبطارية وتتكون من (١٣٤) عبارة عن أعراض النوموفوبيا وسمات (خصائص) شخصية المصاب بالنوموفوبيا ، كما تم صياغة تلك العبارات فى ضوء التعريف الإجرائى ، وتم عرض البطارية بصورتها الأولية على عدد من المحكمين، وبلغ عدد المحكمين (١٨) من الاساتذة المتخصصين فى الصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة من أعضاء هيئة التدريس من جامعات مصرية مختلفة – وبعض أعضاء هيئة التدريس بجامعات عربية (منهم ٦ من السعوديين و٢أردنيين و٢ من سلطنة عمان ،٣ إماراتيين) (تعرفت عليهم المؤلفة خلال المؤتمرات الافتراضية (أون لاين) أثناء فترة الجائحة ، من خلال التواصل الإليكترونى (الإميل) ، وقد طلبت المؤلفة من سيادتهم الحكم على البطارية فى ضوء مايلى:

- انتماء العبارة لتعريف النوموفوبيا ولسمات وخصائص شخصية مصاب النوموفوبيا.
- الصياغة الملائمة للعبارة.
- إبداء أى ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم .

تقنين البطارية فى البيئتين المصرية والسعودية

عينة التقنين :

تشمل عينة التقنين بيئتين عربيتين هما : جمهورية مصر العربية ، والمملكة العربية السعودية.

أ. **عينة التقنين المصرية :**

عدد العينة ٤٠٠ مقسمة إلى

١- العدد من ١ -٨٠ موظفين من الجنسين مناصفة بجامعة طنطا (إدارى بإدارة الجامعة، وإدارى بكلية التربية) // (عدد ٨٠)
٢- العدد من ٨١- ١٦٠ طلاب المرحلة الجامعية (بكالوريوس) من الجنسين مناصفة من كلية التربية . جامعة طنطا بالفرقة الرابعة شعب التربية الخاصة // (عدد ٨٠)
٣- العدد من ١٦١-٢٤٠ طلبة دراسات عليا من الجنسين مناصفة // (عدد ٨٠)
٤- العدد من ٢٤١-٣٢٠ طلبة ثانوى من الجنسين مناصفة // (عدد ٨٠)
٥- العدد من ٣٢١- ٤٠٠ طلبة اعدادى جنسين مناصفة // (عدد ٨٠)

وبذلك يصبح العدد الكلى لعينة التقنين المصرية (٤٠٠) فرد.

ب.عينة التقنين السعودية :

شملت العينة السعودية ما يلى :

- ١٠٠ من طلاب وطالبات الدراسات العليا (مناصفة) من ست جامعات سعودية .
- ١٠٠من أعضاء وعضوات هيئة التدريس سعوديين (مناصفة) من ست جامعات سعودية (وتم التواصل معهم من خلال الإميل ، وتشكر المؤلفة الزملاء والزميلات الذين قاموا بالمساعدة بالتطبيق على طلاب وطالبات الدراسات العليا وكذلك على زملائهم من أعضاء وعضوات هيئة التدريس بتلك الجامعات).

الخطوة الثالثة

الصدق العاملى للبطارية:

١- الصدق العاملى الاستكشافى لمحاور البطارية:

تم إجراء تحليلاً عاملياً استكشافيا لاستجابات طلاب وطالبات العينة الاستطلاعية (٤٠٠ فرد من الجنسين الممثلة فى العينة المصرية) على عبارات بطارية النوموفوبيا بطريقة المكونات الأساسية ، ثم أُديرت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة فاريماكس لكايزر، وأسفر ذلك عن استخراج مجموعة عوامل تشبع العبارات عليها أكبر من (±٠,٣٠) وعلى كل عامل أكثر من ثلاث مفردات، والجدول التالي يبين نتائج التحليل العاملي.

المحور الأول للبطارية : مظاهر (أبعاد / أعراض) النوموفوبيا :

تم إجراء تحليلاً عاملياً استكشافيا لاستجابات العينة الاستطلاعية (٤٠٠) على عبارات **مظاهر (أبعاد / أعراض) النوموفوبيا** لعدد٧٨ عبارة ، ثم أُديرت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة فاريماكس لكايزر، وأسفر ذلك عن استخراج أربع عوامل تشبع العبارات عليها أكبر من (±٠,٣) لعدد ٥٦ عبارة فقط ، وعلى كل عامل أكثر من ثلاث مفردات ، والجدول التالي يبين نتائج التحليل العاملي (وسيتم استبعاد العبارات التى لم تصل عوامل التشبع عليها أكبر من ± ٠,٣ وعددها ٢٢ عبارات) .

جدول (١) نتائج التحليل العاملي لمظاهر (أعراض) النوموفوبيا

رقم العبارة	التشبعات على العوامل بعد التدوير				اجمالى عدد العبارات
	١	٢	٣	٤	
١	٠,٣١٤				
٢			٠,٤٠١		
٣			-.492-		
٤			.608		
٥	-.307-	٠,٤٥٨			
٦	.332			.425	
٧				-.579-	
٨			.334		
٩	.375		-.421-		
١٠			.496		
١١					
١٢				.357	
١٣	.309	-.307-			
١٤			.326	.410	
١٥			-.537-		
١٦		-.380-	.513		
١٧		.626			
١٨		-.316-		.495	
١٩				-.512-	
٢٠	-.643-				
٢١	.558		-.318-		
٢٢		-.515-			
٢٣		.691			
٢٤				.390	

				.307	٢٥
	.306				٢٦
		-.416-			٢٧
					٢٨
			.578		٢٩
		٠,٤٢٦			٣٠
		.335		.441	٣١
				-.708-	٣٢
			.352	.580	٣٣
			-.509-		٣٤
			.561		٣٥
	.435				٣٦
					٣٧
	.500				٣٨
	.500				٣٩
				.314	٤٠
		.401			٤١
		-.492-			٤٢
		.608			٤٣
			.458	-.307-	٤٤
	.425			.332	٤٥
	-.579-				٤٦
		.334			٤٧
		-.421-		.375	٤٨
		.496			٤٩
		٠,٥٠١			٥٠
	.357				٥١
			-.307-	.309	٥٢
	.410	.326			٥٣
		-.537-			٥٤
		.513	-.380-		٥٥
			.626		٥٦
	.495		-.316-		٥٧
	-.512-				٥٨
				-.643-	٥٩
		-.318-		.558	٦٠
			-.515-		٦١

٦٢		.691			
٦٣				.390	
٦٤	.307				
٦٥				.306	
٦٦			-.416-		
٦٧					
٦٨		.578			
٦٩					
٧٠	.441		.335		
٧١	-.708-	.352			
٧٢	.580	-.509-			
٧٣		.561			
٧٤					
٧٥				.435	
٧٦		٣,٧٨			
٧٧			٠,٣٦٨		
٧٨			٠,٤٢٥		
إجمالى العبارات	**١٤ عبارة**	**١٢ عبارة**	**١٤ عبارات**	**١٦ عبارة**	**٥٦ عبارة**
الجذر الكامن	٥,٤٩٥	٦,٧٧٩	٥,٤٥٦	٥,٨٩٦	
التباين المفسر	%٧,٣٢٦	%٩,٠٣٨	%٧,٢٧٤	%٧,٨٦١	
التباين الكلى	٢٤,٢٢٥	٩,٠٣٨	٣١,٥٠٠	١٦,٨٩٩	

يتضح من الجدول السابق أن التحليل العاملي أسفر عن استخراج **أربعة عوامل** فرعية العامل الأول (المحور الأول محور المظاهر/ الأعراض / الأبعاد) ، وبمراجعة تشبعات المفردات على العوامل وجد أن العامل الأول والذي يفسر٧,٣٢٦ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول ما تم تسميته **الاستخدام القهرى والمفرط للهاتف المحمول** من مظاهر (أبعاد / أعراض) النوموفوبيا **(١٤ عبارة)** ، بينما العامل الثاني والذي يفسر ٩,٠٣٨% من التباين الكلي تدور مفرداته حول ما تم تسميته **استجابات الخوف والقلق من فقدان الهاتف المحمول وصعوبة الاتصال** من مظاهر (أبعاد / أعراض) النوموفوبيا **(١٢ عبارة)** ، بينما العامل الثالث والذي يفسر ٧,٣٢٦%من التباين الكلي تدور مفرداته حول ما تم تسميته **توقعات إيجابية لفرط الاستخدام** من مظاهر (أبعاد /أعراض)

النوموفوبيا **(١٤ عبارة)** ، بينما العامل الرابع والذي يفسر ٧,٨٦١% من التباين الكلي تدور مفرداته حول ما تم تسميته **المظاهر الصحية والاجتماعية والأسرية السلبية لفرط الاستخدام** من مظاهر (أبعاد / أعراض) النوموفوبيا (**١٦ عبارة**).

ويمكن تسمية العوامل الأربعة السابقة ***(مظاهر / أبعاد /أعراض* النوموفوبيا)** **(إجمالى عبارات ٥٦ عبارة).**

المحور الثانى :

تم إجراء تحليلاً عاملياً استكشافيا لاستجابات العينة الاستطلاعية (٤٠٠) على عبارات **خصائص الشخصية المصابة بالنوموفوبيا** لعدد (٥٩) عبارة ، ثم أُديرت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة فاريماكس لكايزر، وأسفر ذلك عن استخراج ثلاثة عوامل تشبع العبارات عليها أكبر من (±٠,٣٠) لعدد (٤٧) عبارة فقط ، وعلى كل عامل أكثر من ثلاث مفردات ، ، والجدول التالي يبين نتائج التحليل العاملي (وسوف يتم استبعاد العبارات التى لم تصل عوامل التشبع عليها أكبر من ± ٠,٣ وعددها ١٢ عبارة) .

جدول (٢) نتائج التحليل العاملي لخصائص الشخصية المصابة بالنوموفوبيا

رقم العبارة	التشبعات على العوامل بعد التدوير			العدد الكلى للعبارات
	١	٢	٣	
١	.412			
٢			.469	
٣	.471			
٤			.506	
٥	.399			
٦				
٧	.341		.366	
٨				
٩			.361	
١٠				
١١	.468			
١٢			.499	
١٣				
١٤			.572	
١٥	.668			

١٦		.481		
١٧	.436			
١٨		.594		
١٩				
٢٠		.437		
٢١				
٢٢			.305	
٢٣		٣,٩٩		
٢٤	.472			
٢٥			.601	
٢٦	.521			
٢٧				
٢٨	.540			
٢٩		.787		
٣٠	.413			
٣١			.469	
٣٢	.471			
٣٣			.506	
٣٤	.399			
٣٥				
٣٦	.341		.366	
٣٧				
٣٨			.361	
٣٩		٣,٧٨		
٤٠	.468			
٤١			.499	
٤٢				
٤٣			.572	
٤٤	.668			
٤٥		.481		
٤٦	.436			
٤٧		.594		
٤٨	.364			
٤٩		.437		
٥٠				
٥١				
٥٢		٣,٨٨		

٥٣	.472			
٥٤			.601	
٥٥	.521			
٥٦			.442	
٥٧	.540			
٥٨		.787		
٥٩		.787		
اجمالى العبارات	١٩	١٢	١٦	٤٧
الجذر الكامن	٥,٥٥٣	٤,٧٦٢	٤,٥٢٥	-
التباين المفسر	%٩,٤١٢	% ٨,٠١٧	٧,٦٦٩ %	
التباين الكلى	٩,٤١٢	١٧,٤٨٣	٢٥,١٥٢	

يتضح من الجدول السابق أن التحليل العاملي أسفر عن استخراج **ثلاثة عوامل** فرعية للعامل الثانى (المحور الثانى : محور الشخصية المصابة بالنوموفوبيا) للبطارية ، وبمراجعة تشبعات المفردات على العوامل وجد أن العامل الأول والذي يفسر ٩,٤١٢ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول **خصائص/ جسمية وصحية** من خصائص الشخصية المصابة بالنوموفوبيا (**١٩عبارة**) ، بينما العامل الثاني والذي يفسر ٨,٠١٧ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول **خصائص/ عقلية ومعرفية** من خصائص الشخصية المصابة بالنوموفوبيا (**١٢عبارة**) ، بينما العامل الثالث والذي يفسر ٧,٦٦٩ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول **خصائص/ انفعالية وسلوكية واجتماعية** من خصائص الشخصية المصابة بالنوموفوبيا (**١٦عبارة**).

ويمكن تسمية العوامل الثلاثة السابقة

خصائص الشخص المصاب بالنوموفوبيا (أو سمات/ خصائص الشخصية المصابة بالنوموفوبيا) **(إجمالى ٤٧ عبارة)**.

الخطوة الرابعة

الخصائص السيكومترية للبطارية

الاتساق الداخلى للبطارية:

قامت المؤلفة بتطبيق بطارية تشخيص مظاهر (أبعاد / أعراض) النوموفوبيا (٥٦ عبارة من رقم ١- ٥٦) وخصائص (سمات) الشخصية المصابة بالنوموفوبيا

(٤٧عبارة من رقم ٥٧- ١٠٣) فهذه الصورة الكلية (١٠٣) عبارة التى أظهرتها نتائج التحليل العاملى على (٤٠٠) من الذكور والإناث ، كعينة كلية لحساب الخصائص السيكومترية ، وتم نفس الإجراء للعينة السعودية (٢٠٠) من الذكور والإناث.

تم إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبُعد الذى تنتمى إليه العبارة ، وكذلك مع الدرجة الكلية للبطارية.
وذلك لكل من: ١- مظاهر(أعراض) (أبعاد) النوموفوبيا الأربعة.
٢- خصائص الشخصية المصابة بالنوموفوبيا الثلاثة.
لكل من العينتين المصرية والسعودية.

والجدولين (٣ ،٤) توضح ذلك لكل من عينتى المصريين والسعودية كلٍ على حدة.

جدول (٣) الاتساق الداخلى لمفردات بطارية تشخيص مظاهر / أبعاد / أعراض االنوموفوبيا الأربعة وخصائص الشخصية المصابة بالنوموفوبيا الثلاثة (ن المصرية =٤٠٠)

رقم العبارة	علاقتها بدرجة البعد	علاقتها بالدرجة الكلية	رقم العبارة	علاقتها بدرجة البعد	علاقتها بالدرجة الكلية	رقم العبارة	علاقتها بدرجة البعد	علاقتها بالدرجة الكلية
١	**٠,٣٠٥	**٠,٤٨٥	٤٣	**٠,٥٢٤	**٠,٤٨٢	٨٥	**٠,٤١٧	**٠,٤٤٨
٢	**٠,٤١٨	**٠,٢٦٨	٤٤	**٠,٣٩٩	**٠,٣٩١	٨٦	**٠,٣٣٤	**٠,٣٦٠
٣	**٠,٥٤٧	**٠,٤٤٩	٤٥	**٠,٤٩٦	**٠,٥٥٣	٨٧	**٠,٣٣٤	**٠,٤٧٦
٤	**٠,٣٧٠	**٠,٣٤٣	٤٦	**٠,٥٤٨	**٠,٤٤٨	٨٨	**٠,٣٣٩	**٠,٤٤٢
٥	**٠,٣٩٩	**٠,٤١١	٤٧	**٠,٤٨٢	**٠,٤٧٣	٨٩	**٠,٢٦١	**٠,٣٧٦
٦	**٠,٤٨٦	**٠,٣٦٠	٤٨	**٠,٤٥٢	**٠,٣٢٩	٩٠	**٠,٤٠٠	**٠,٥٣٧
٧	**٠,٣٨٨	**٠,٣٦٢	٤٩	**٠,٤٣٧	**٠,٤٠٤	٩١	**٠,٤١٦	**٠,٤٦٥
٨	**٠,٤٥٩	**٠,٤١٩	٥٠	**٠,٣٩٠	**٠,٣٧٠	٩٢	**٠,٤٢٨	**٠,٥٣١
٩	**٠,٤١٢	**٠,٤١١	٥١	**٠,٤٥٠	**٠,٤٤٠	٩٣	**٠,٣٧٢	**٠,٤٠١
١٠	**٠,٤٣٠	**٠,٣٧٥	٥٢	**٠,٣٥٨	**٠,٣٣٥	٩٤	**٠,٢٨١	**٠,٤٨٠
١١	**٠,٤٣٥	**٠,٤٤٢	٥٣	**٠,٤٥٢	**٠,٤٤٤	٩٥	**٠,٢٨٩	**٠,٤٢٨
١٢	**٠,٤٣٠	**٠,٤٠٢	٥٤	**٠,٤٢٧	**٠,٣٩٨	٩٦	**٠,٣٣٩	**٠,٤٩١
١٣	**٠,٤١٦	**٠,٣٩٣	٥٥	**٠,٥٤٨	**٠,٤٢٤	٩٧	**٠,٢٥٦	**٠,٣٦٢
١٤	**٠,٤٣٩	**٠,٤٠٦	٥٦	**٠,٥٤٥	**٠,٤٤٣	٩٨	**٠,٤٤٢	**٠,٤٨٦
١٥	**٠,٣٧٩	**٠,٣٨٠	٥٧	**٠,٥٧٩	**٠,٣٩٢	٩٩	**٠,٣١١	**٠,٤٤٠
١٦	**٠,٣٠١	**٠,٢٦٨	٥٨	**٠,٣٤٠	**٠,٣٣٢	١٠٠	**٠,٤١٣	**٠,٤٥٠
١٧	**٠,٤٢٤	**٠,٤٣٥	٥٩	**٠,٥٦٠	**٠,٤١١	١٠١	**٠,٢٤٣	**٠,١٦٥
١٨	**٠,٢٥٨	**٠,٢٣٥	٦٠	**٠,٤٦٩	**٠,٤٢١	١٠٢	**٠,٤٣١	**٠,٥٣٧
١٩	**٠,٣٢٢	**٠,٣٥٨	٦١	**٠,٤٧٠	**٠,٣٩٤	١٠٣	**٠,٣٤٨	**٠,٣٩٦
٢٠	**٠,٣٦٧	**٠,٣١٩	٦٢	**٠,٤٣٩	**٠,٤٦٥	=	=	=
٢١	**٠,٤٦١	**٠,٤٣٨	٦٣	**٠,٤٣٠	**٠,٣٦٥	=	=	=
٢٢	**٠,٣٨٥	**٠,٣٩٤	٦٤	**٠,٣٨٣	**٠,٣٠٧	=	=	=
٢٣	**٠,٤٠٥	**٠,٣٩٨	٦٥	**٠,٥١٤	**٠,٤٤٧	=	=	=
٢٤	**٠,٣٧٨	**٠,٣٩٩	٦٦	**٠,٤٨٤	**٠,٣٨٢	=	=	=
٢٥	**٠,٣٨٦	**٠,٣٥٠	٦٧	**٠,٥٤٨	**٠,٤٢٤	=	=	=

٢٦	**٠,٣٨٨	**٠,٣٦٢	٦٨	**٠,٥٤٥	**٠,٤٤٣	=	=	=
٢٧	**٠,٤٥٩	**٠,٤١٩	٦٩	**٠,٥٧٩	**٠,٣٩٢	=	=	=
٢٨	**٠,٤١٢	**٠,٤١١	٧٠	**٠,٣٤٠	**٠,٣٣٢	=	=	=
٢٩	**٠,٤٣٠	**٠,٣٧٥	٧١	**٠,٥٦٠	**٠,٤١١	=	=	=
٣٠	**٠,٤٣٥	**٠,٤٤٢	٧٢	**٠,٤٦٩	**٠,٤٢١	=	=	=
٣١	**٠,٤٣٠	**٠,٤٠٢	٧٣	**٠,٤٧٠	**٠,٣٩٤	=	=	=
٣٢	**٠,٤١٦	**٠,٣٩٣	٧٤	**٠,٤٣٩	**٠,٤٦٥	=	=	=
٣٣	**٠,٤٣٩	**٠,٤٠٦	٧٥	**٠,٤٣٠	**٠,٣٦٥	=	=	=
٣٤	**٠,٣٧٩	**٠,٣٨٠	٧٦	**٠,٣٨٣	**٠,٣٠٧	=	=	=
٣٥	**٠,٣٠١	**٠,٢٦٨	٧٧	**٠,٥١٤	**٠,٤٤٧	=	=	=
٣٦	**٠,٤٢٤	**٠,٤٣٥	٧٨	**٠,٤٣٩	**٠,٤٦٥	=	=	=
٣٧	**٠,٢٥٨	**٠,٢٣٥	٧٩	**٠,٤٣٠	**٠,٣٦٥	=	=	=
٣٨	**٠,٣٢٢	**٠,٣٥٨	٨٠	**٠,٣٨٣	**٠,٣٠٧	=	=	=
٣٩	**٠,٣٦٧	**٠,٣١٩	٨١	**٠,٥١٤	**٠,٤٤٧	=	=	=
٤٠	**٠,٤٦١	**٠,٤٣٨	٨٢	**٠,٤٣٩	**٠,٤٦٥	=	=	=
٤١	**٠,٣٨٥	**٠,٣٩٤	٨٣	**٠,٤٣٠	**٠,٣٦٥	=	=	=
٤٢	**٠,٤٠٥	**٠,٣٩٨	٨٤	**٠,٣٨٣	**٠,٣٠٧	=	=	=

جدول (٤)صدق الاتساق الداخلى لمفردات بطارية تشخيص خصائص الشخصية المصاب بالنوموفوبيا (ن السعودية=٢٠٠)

رقم العبارة	علاقتها بدرجة البعد	علاقتها بالدرجة الكلية	رقم العبارة	علاقتها بدرجة البعد	علاقتها بالدرجة الكلية	رقم العبارة	علاقتها بدرجة البعد	علاقتها بالدرجة الكلية
١	**٠,٤٨٩	**٠,٣٩٥	٤٣	٠,٤١٢	**٠,٤٥٦	٨٥	**٠,٤١٧	**٠,٣٣٨
٢	**٠,٤٠٨	**٠,٣٩٥	٤٤	**٠,٤١٩	**٠,٤٢٦	٨٦	**٠,٣٨٤	**٠,٣٨٠
٣	**٠,٣٤٧	**٠,٥٤١	٤٥	**٠,٤٥٥	**٠,٤١٩	٨٧	**٠,٣٥٤	**٠,٤٤٤
٤	**٠,٤١٠	**٠,٣٤٣	٤٦	**٠,٤١٨	**٠,٥١٨	٨٨	**٠,٣٤٩	**٠,٤٥٢
٥	**٠,٣١٩	**٠,٤٦٦	٤٧	**٠,٤٤٢	**٠,٣٣٣	٨٩	**٠,٣٥١	**٠,٣٠٦
٦	**٠,٣٥٦	**٠,٣٥٠	٤٨	**٠,٣٥٢	**٠,٣٢٩	٩٠	**٠,٤٠٠	**٠,٥٩٧
٧	**٠,٣٠٨	**٠,٣٦٢	٤٩	**٠,٤٣٧	**٠,٤٠٤	٩١	**٠,٤١٦	**٠,٤٦٥
٨	**٠,٣٥٩	**٠,٤١٩	٥٠	**٠,٣٩٠	**٠,٣٧٠	٩٢	**٠,٤٢٨	**٠,٥٣١
٩	**٠,٣٥٩	**٠,٤١١	٥١	**٠,٤٥٠	**٠,٤٤٠	٩٣	**٠,٣٧٢	**٠,٤٠١
١٠	**٠,٤١٠	**٠,٣٧٥	٥٢	**٠,٣٥٨	**٠,٣٣٥	٩٤	**٠,٢٨١	**٠,٤٨٠
١١	**٠,٣٣٥	**٠,٤٤٢	٥٣	**٠,٤٥٢	**٠,٤٤٤	٩٥	**٠,٢٨٩	**٠,٤٢٨
١٢	**٠,٤٣٠	**٠,٤٠٢	٥٤	**٠,٤٢٧	**٠,٣٩٨	٩٦	**٠,٣٣٩	**٠,٤٩١
١٣	**٠,٣١٦	**٠,٣٩٣	٥٥	**٠,٥٤٨	**٠,٤٢٤	٩٧	**٠,٢٥٦	**٠,٣٦٢
١٤	**٠,٤٣٩	**٠,٤٠٦	٥٦	**٠,٥٤٥	**٠,٤٤٣	٩٨	**٠,٤٤٢	**٠,٤٨٦
١٥	**٠,٣٧٩	**٠,٣٨٠	٥٧	**٠,٥٧٩	**٠,٣٩٢	٩٩	**٠,٣١١	**٠,٤٤٠
١٦	**٠,٤١١	**٠,٢٦٨	٥٧	**٠,٣٤٠	**٠,٣٣٢	١٠٠	**٠,٤١٣	**٠,٤٥٠
١٧	**٠,٤٠١	**٠,٤٣٥	٥٩	**٠,٥٦٠	**٠,٤١١	١٠١	**٠,٢٤٣	**٠,١٦٥
١٨	**٠,٢٧٨	**٠,٢٣٥	٦٠	**٠,٤٦٩	**٠,٤٢١	١٠٣	**٠,٤٣١	**٠,٥٣٧
١٩	**٠,٣٩٩	**٠,٣٥٨	٦١	**٠,٤٧٠	**٠,٣٩٤	١٠٣	**٠,٣٤٨	**٠,٣٩٦
٢٠	**٠,٤٦٧	**٠,٣١٩	٦٢	**٠,٤٣٩	**٠,٤٦٥	=	=	=
٢١	**٠,٤١١	**٠,٤٣٨	٦٣	**٠,٤٣٠	**٠,٣٦٥	=	=	=
٢٢	**٠,٣٨٩	**٠,٣٩٤	٦٤	**٠,٣٨٣	**٠,٣٠٧	=	=	=
٢٣	**٠,٤٠٥	**٠,٣٩٨	٦٥	**٠,٥١٤	**٠,٤٤٧	=	=	=
٢٤	**٠,٣٧٨	**٠,٣٩٩	٦٦	**٠,٤٨٤	**٠,٣٨٢	=	=	=

٢٥	**٠,٣٩٠	**٠,٣٥٠	٦٧	**٠,٥٤٨	**٠,٤٢٤	=	=	=
٢٦	**٠,٤٨٨	**٠,٣٦٢	٦٨	**٠,٥٤٥	**٠,٤٤٣	=	=	=
٢٧	**٠,٤٤٩	**٠,٤١٩	٦٩	**٠,٥٧٩	**٠,٣٩٢	=	=	=
٢٨	**٠,٤٢٢	**٠,٤١١	٧٠	**٠,٣٤٠	**٠,٣٣٢	=	=	=
٢٩	**٠,٤٥٦	**٠,٣٧٥	٧١	**٠,٥٦٠	**٠,٤١١	=	=	=
٣٠	**٠,٣٣٥	**٠,٤٤٢	٧٢	**٠,٤٦٩	**٠,٤٢١	=	=	=
٣١	**٠,٣٣٠	**٠,٤٠٢	٧٣	**٠,٤٧٠	**٠,٣٩٤	=	=	=
٣٢	**٠,٤٥٥	**٠,٣٩٣	٧٤	**٠,٤٣٩	**٠,٤٦٥	=	=	=
٣٣	**٠,٤١١	**٠,٤١٦	٧٥	**٠,٤٤٠	**٠,٣٦٩	=	=	=
٣٤	**٠,٣٥٩	**٠,٣٦٠	٧٦	**٠,٣٨٣	**٠,٣٠٧	=	=	=
٣٥	**٠,٣٢٩	**٠,٢٥٨	٧٧	**٠,٥١٤	**٠,٤٤٧	=	=	=
٣٦	**٠,٣٢٤	**٠,٤٥٥	٧٨	**٠,٤٣٩	**٠,٤٦٥	=	=	=
٣٧	**٠,٣٥٨	**٠,٣٣٥	٧٩	**٠,٤٣٠	**٠,٣٦٥	=	=	=
٣٨	**٠,٣٤٤	**٠,٣٤٨	٨٠	**٠,٣٨٣	**٠,٣٠٧	=	=	=
٣٩	**٠,٣١٥	**٠,٣٢٩	٨١	**٠,٥١٤	**٠,٤٤٧	=	=	=
٤٠	**٠,٤١٠	**٠,٤١٨	٨٢	**٠,٤٠٩	**٠,٤٤٥	=	=	=
٤١	**٠,٣٨٥	**٠,٤٠١	٨٣	**٠,٤٣٩	**٠,٣٥٥	=	=	=
٤٢	**٠,٤٠٥	**٠,٣٥٥	٨٤	**٠,٣٥٣	**٠,٣١٧	=	=	=

يتضح من الجدولين رقم (٣ ،٤) أن كل عبارات بطارية تشخيص أبعاد (مظاهر – أعراض) النوموفوبيا وخصائص (سمات) الشخصية المصابة بالنوموفوبيا لها علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بدرجة المحور التى تنتمى اليه وبالدرجة الكلية للبطارية لكل من العينتين المصرية والسعودية كلٍ على حدة ، مما يعنى أن البطارية (بمحوريها) تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلى الذى يعنى أن العبارات تشترك فى قياس النوموفوبيا وسمات الشخصية التى تعانى من الإصابة بالنوموفوبيا.

الخطوة الخامسة :

حساب الصدق والثبات للبطارية :

أولا- حساب الصدق للبطارية

١- صدق المحكمين : سبق عرضه بعاليه.

٢- الصدق العاملى لمحاور البطارية: سبق عرضه

٣- الصدق التكوينى : قامت المؤلفة بحساب معامل الصدق للبطارية ، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة المصرية وكذلك العينة السعودية على محورى البطارية وأبعاد كل محور على حدة ، وذلك لاعتبار كل بعد من أبعاد المحور الأول يمكن أن يكون محكا خارجيا للأبعاد الأخرى ، وكذلك لأبعاد المحور الثانى ، ويوضح ذلك جدولى **(٥ ، ٦).**

جدول (٥) علاقة الأبعاد الأربعة ببعضها وبالدرجة الكلية لمحور مظاهر (أبعاد /أعراض) النوموفوبيا (ن المصرية =٤٠٠)

(الأبعاد)	١.استخدام قهرى ومفرط	٢.استجابات خوف وقلق وصعوبة اتصال	٣.توقعات إيجابية	٤.مظاهر صحية واجتماعية سلبية	الدرجة الكلية
١.استخدام قهرى ومفرط	-	**٠,٧٧١	**٠,٧٨٨	**٠,٧٧٤	**٠,٧٧٢
٢. استجابات خوف وقلق وصعوبة اتصال		-	**٠,٧٤٩	**٠,٦٠٣	**٠,٧١١
٣.توقعات إيجابية			-	**٠,٥٧٠	**٠,٧٤٩
٤ مظاهر صحية واجتماعية سلبية .				-	**٠,٧٨٩

(** دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١)

يتضح من الجدول (٥) أن جميع أبعاد المظاهر الأربعة ترتبط فيما بينها عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلى للأبعاد فيما بينها وأيضا مع الدرجة الكلية للبطارية للعينة المصرية.

جدول (٦)علاقة الأبعاد الثلاثة ببعضها وبالدرجة الكلية لمحور خصائص الشخصية المصابة بالنوموفوبيا (ن المصرية =٤٠٠)

الأبعاد	١. خصائص/ جسمية وصحية	٢. خصائص/ عقلية ومعرفية	٣. خصائص/ انفعالية وسلوكية واجتماعية	الدرجة الكلية
١. خصائص/ جسمية وصحية	-	**٠,٧٤٩	**٠,٧٢٢	**٠,٦٢٥
٢. خصائص/ عقلية ومعرفية		-	**٠,٧٧٠	**٠,٧١١
٣. خصائص/ انفعالية وسلوكية واجتماعية			-	**٠,٦٦٩

(** دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١)

يتضح من الجدول (٦) أن جميع أبعاد الخصائص الثلاثة ترتبط فيما بينها عند مستوى دلالة (٠,٠١) للعينة المصرية ، وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلى للأبعاد فيما بينها وأيضا مع الدرجة الكلية للبطارية .

جدول (٧)علاقة الأبعاد الأربعة ببعضها وبالدرجة الكلية لمحور مظاهر (أبعاد) النوموفوبيا (ن السعودية =٢٠٠)

(الأبعاد)	١.استخدام قهرى ومفرط	٢.استجابات خوف وصعوبة اتصال	٣.توقعات إيجابية	٤. مظاهر صحية واجتماعية سلبية	الدرجة الكلية
١.استخدام قهرى ومفرط	-	**٠,٧٦٥	**٠,٧٨٥	**٠,٧٤١	**٠,٧٧٢
٢.استجابات خوف وصعوبة اتصال		-	**٠,٧٨٣	**٠,٦٩٣	**٠,٧٠٢
٣.توقعات إيجابية.			-	**٠,٦٥٠	**٠,٦٩٤

٤. مظاهر صحية واجتماعية سلبية .				-	**٠,٧١٥

(** دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١)

يتضح من الجدول (٧) أن جميع أبعاد المظاهر الأربعة ترتبط فيما بينها عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلى للأبعاد (المظاهر) فيما بينها وأيضا مع الدرجة الكلية للبطارية للعينة السعودية .

جدول (٨)علاقة الأبعاد الثلاثة ببعضها وبالدرجة الكلية لمحور خصائص (سمات) الشخصية المصابة بالنوموفوبيا (ن السعودية =٢٠٠)

الأبعاد	١. خصائص/ عضوية وجسمية	٢. خصائص/ عقلية ومعرفية	٣. خصائص/ انفعالية وسلوكية واجتماعية	الدرجة الكلية
١. خصائص/ عضوية وجسمية	-	**٠,٦٧٧	**٠,٦٩٩	**٠,٦٨٥
٢. خصائص/ عقلية ومعرفية		-	**٠,٧٩١	**٠,٧٥١
٣. خصائص/ انفعالية وسلوكية واجتماعية			-	**٠,٧٧١

(** دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١)

يتضح من الجدولين (٨) أن جميع أبعاد الخصائص الثلاثة ترتبط فيما بينها عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، للعينة السعودية ، وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلى للخصائص فيما بينها وأيضا مع الدرجة الكلية للبطارية للعينة السعودية.

ثانياً : ثبات بطارية النوموفوبيا (المظاهر – الخصائص):

يقصد بثبات البطارية أن يعطى نتائج متقاربة إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف بعد فترة زمنية معينة (تقريباً ٣٠ يوماً فأكثر)، وقامت المؤلفة بحساب الثبات للبطارية ومحاورها باستخدام طريقتى سبيرمان براون للتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ ، والجدول (٩) يوضحان معامل الثبات بالطريقتين للمقياس بصورتيه ولكل محور من محاوره .

١- معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول (٩) معاملات ثبات االمظاهر والخصائص للبطارية بطريقة التجزئة النصفية (ن مصرية =٤٠٠)(ن سعودية = ٢٠٠)

أبعاد البطارية	المحاور الفرعية	عدد العبارات	الثبات بطريقة التجزئة النصفية عينة مصرى	الثبات بطريقة التجزئة النصفية عينة سعودية
الأول:المظاهر (أبعاد) النوموفوبيا	١.استخدام قهرى ومفرط	١٢	٠,٧٤٧	٠,٦٦٤
	٢.استجابات خوف وصعوبة اتصال	١٦	٠,٦٧٨	٠,٦٤٤
	٣.توقعات إيجابية	١٤	٠,٧٠٩	٠,٦٨٩
	٤ . مظاهر صحية واجتماعية سلبية .	١٤	٠,٧٠٠	٠,٦٨٩

	المظاهر ككل	٥٦	٠,٧٤٧	٠,٧٢٩
الثانى: خصائص الشخصية المصابة بالنوفوبيا	١. خصائص/ عضوية وجسمية	١٩	٠,٧٠٤	٠,٧٢٩
	٢. خصائص/ عقلية ومعرفية	١٢	٠,٧٢٩	٠,٦٩٧
	٣. خصائص/ انفعالية وسلوكية واجتماعية	١٦	٠,٧١٤	٠,٧١١
	الخصائص ككل	٤٧	٠,٧١٨	٠,٧١٠
البطارية ككل	البطارية ككل	١٠٣	٠,٧٥٥	٠,٧٤١

يتبين من الجدول (٩) أن المظاهر الخصائص لبطارية النوموفوبيا تتمتع بدرجة مقبولة من الثبات للعينتين المصرية والسعودية مما يشير إلى الوثوق بنتائج جميع محاور البطارية.

٢- معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لعبارات المحورين لدى العينة المصرية

فيما يلى معامل ثبات ألفا لعبارات لمحورى البطارية والأبعاد الفرعية لكل محور بعد حذف المفردات للعينة المصرية

جدول (١٠) معامل ثبات ألفا كرونباخ للعينة المصرية

المحاور وابعادها	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا
أولا-المظاهر: -------------- ١.استخدام قهرى	------ ١	------- ٠,٩١٥	------ ٢	------- ٠٨٦٦	------ ٣	------- ٠,٨٥٥	------ ٤	------- ٠٨٧٥
	٥	٠,٨٥١	٦	٠,٨٦٢	٧	٠,٨٧٦	٨	٠,٨٤٩
	٩	٠,٨٤٤	١٠	٠,٨٦٤	١١	٠,٨٤٤	١٢	٠,٨٨٨
	١٣	٠,٨٢	١٤	٠,٨٧	-	-	-	-
٢.استجابات خوف	١٥	٠,٨٨٥	١٦	٠,٨١١	١٧	٠,٨٧٧	١٨	٠,٩١١
	١٩	٠,٨٧٧	٢٠	٠,٨٦٦	٢١	٠,٨١٩	٢٢	٠,٨٨٨
	٢٣	٠,٨٠١	٢٤	٠,٨١١	٢٥	٠,٩٠١	٢٦	٠,٨٢٢
٣.توقعات إيجابية	٢٧	٠,٩٠٧	٢٨	٠,٩١٢	٢٨	٠,٩٣١	٢٩	٠,٨٧٧
	٣٣	٠,٧٥٩	٣٤	٠,٨١٩	٣٥	٠,٨٢٢	٣٦	٠,٨٤٤
	٣٠	٠,٩١١	٣١	٠,٨٧٧	٣٢	٠,٨٤٤	٣٣	٠,٨٢١
	٣٤	٠,٨١٢	٣٥	٠,٨٢٣	٣٦	٠,٧٤	٣٧	٠,٨٠
	٣٨	٠,٨٦	٣٨	٠,٩٠	٤٠	٠,٨٩	-	-
٤. مظاهر صحية واجتماعية سلبية	٤١	٠,٩١١	٤٢	٠,٩٠٥	٤٣	٠,٨٧٧	٤٤	٠,٨٨٧
	٤٥	٠,٨١٥	٤٦	٠,٨٧٥	٤٧	٠,٨٦٩	٤٨	٠,٨٩٩
	٤٩	٠,٩٥١	٥٠	٠,٨١٢	٥١	٠,٨٤٥	٥٢	٠,٤١
	٥٣	٨,٢٢	٥٤	٠,٨٢٦	٥٥	٠,٨١١	٥٦	٠,٧٩١
ثانيا : الخصائص ------------------ ١. خصائص/ عضوية وجسمية	------ ٥٧	------- ٠,٨٤٨	------ ٥٨	------- ٠,٧٧٧	------ ٥٩	------- ٠٧٨٩	------ ٦٠	------ ٠٧٧٩
	٦١	٠,٨٤٦	٦٢	٠,٨٤٨	٦٣	٠,٨٤٤	٦٤	٠,٨٣٥
	٦٥	٠,٧٥٥	٦٦	٠,٧٧٨	٦٧	٠,٧٨١	٦٨	٠,٧٨٨
	٦٩	٠,٧٩٩	٧٠	٠,٧٥٧	٧١	٠,٧٩٩	٧٢	٠,٧٨٨
	٧٣	٠,٧٨٦	٧٤	٠,٨١٤	٧٥	٠,٨٧٧	=	
٢. خصائص/ عقلية ومعرفية	٧٦	٠,٨٦٧	٧٧	٠,٨٦٢	٧٨	٠,٧٧٩	٧٩	٠,٧٩٧

	٨٠	٠,٨٦١	٨١	٠,٧٩٩	٨٢	٠,٧٨٨	٨٣	٠,٧٩٦
	٨٤	٠,٧٨٨	٨٥	٠,٧٨٩	٨٦	٠,٧٧٧	٨٧	٠,٧٩٥
٣. خصائص/ انفعالية وسلوكية واجتماعية	٨٨	٠,٧٨٨	٨٩	٠,٧٧٩	٩٠	٠,٧٤٥	٩١	٠,٧٥٨
	٩٢	٠,٧٤٩	٩٣	٠,٧٩٢	٩٤	٠,٧٨١	٩٥	٠,٧٩٣
	٩٦	٠,٩١١	٩٧	٠,٨٤٤	٩٨	٠,٨٦٦	٩٩	٠,٨٦٦
	١٠٠	٠,٨٢٢	١٠١	٠,٨١١	١٠٢	٠,٨٤٦	١٠٣	٠,٨٩٩

٣- معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمحورى البطارية لدى العينتين المصرية والسعودية

فيما يلى معامل ثبات ألفا لمحورى البطارية والأبعاد الفرعية لكل محور للعينة المصرية والعينة المصرية يوضحها جدول (١١)

جدول (١١) معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمحورين لدى العينتين المصرية والسعودية (ن مصرية =٤٠٠)(ن سعودية = ٢٠٠)

أبعاد البطارية	المحاور الفرعية	عدد العبارات	معامل ألفا عينة مصرى	معامل ألفا عينة سعودية
الأول: مظاهر (أبعاد) النوموفوبيا	١.استخدام قهرى ومفرط	١٢	٠,٧٨٥	٠,٦٨١
	٢.استجابات خوف وصعوبة اتصال	١٦	٠,٧١٢	٠,٦٧٩
	٣.توقعات إيجابية	١٤	٠,٧٥٥	٠,٦٩٩
	٤ . مظاهر صحية واجتماعية سلبية .	١٤	٠,٧١٥	٠,٦٧١
	المظاهر ككل	٥٦	٠,٧٧١	٠,٧١٧
الثانى: خصائص الشخصية المصابة بالنوموفوبيا	١. خصائص/ عضوية وجسمية	١٩	٠,٦٨٨	٠,٦٥٥
	٢. خصائص/ عقلية ومعرفية	١٢	٠,٧٢٩	٠,٦٧٩
	٣. خصائص/ انفعالية وسلوكية واجتماعية	١٦	٠,٧٧٤	٠,٧٢٥
	الخصائص ككل	٤٧	٠,٧٨٨	٠,٧٢٢
البطارية ككل	البطارية ككل	١٠٣	٠,٧٦٦	٠,٧٤١

تشير جميع أنواع الثبات على عينتى الدراسة المصرية والسعودية إلى تمتع البطارية ومحاورها وكذلك أبعاد كل محور بتمتعها بدرجة عالية من الثبات مما يطمئن على دقة البطارية وإمكانية استخدامها.

الخطوة السادسة :

تصحيح البطارية ومحاورها:

يطلب من المفحوص الإجابة على عبارات البطارية (بكل بالمحورين وأبعادهما) باختيار أحد الإجابات الثلاثة والتى تمثل انطباعاً دقيقاً وصحيحاً. بحيث يأخذ الاختيار موافق (تحدث كثيراً) (٣) درجات ، والاختيار إلى حد ما (لا أدرى) (٢) درجتان ، والاختيار غير موافق (لا تحدث) (١) درجة واحدة، يوصحها جدول (١٢) .

جدول (١٢) مفتاح التصحيح ومدى الدرجة لكل مقياس

أبعاد البطارية	المحاور الفرعية	عدد العبارات	أرقام العبارات	مدى الدرجة
الأول:المظاهر/ الاعراض	١.الاستخدام القهرى والمفرط للهاتف المحمول	١٤	١-١٤	١٤- ٤٢
	٢. استجابات خوف وقلق من فقدان الهاتف وصعوبة الاتصال	١٢	١٥- ٢٦	١٢- ٣٦
	٣.توقعات إيجابية لفرط استخدام الهاتف	١٤	٢٧ - ٤٠	١٤-٤٢
	٤ . مظاهر صحية واجتماعية وأسرية سلبية	١٦	٤١ - ٥٦	١٦- ٤٨
	المظاهر ككل	٥٦	١- ٥٦	٥٦- ١٦٨
الثانى: الخصائص	١. خصائص/ عضوية وجسمية	١٩	٥٧- ٧٥	١٩- ٥٧
	٢. خصائص/ عقلية ومعرفية	١٢	٧٦- ٨٧	١٢- ٣٦
	٣. خصائص/ انفعالية وسلوكية واجتماعية	١٦	٨٨- ١٠٣	١٦- ٤٨
	الخصائص ككل	٤٧	٤٦-٨٥	٤٧- ١٤١

ملحوظة هامة :

من الممكن استخدام أى من المحورين (بأبعاده) بمفرده ، حيث انفراد عبارات كل محور عن غيره من باقى عبارات المحور الأخر بالبطارية ، بجانب تقنين كل مقياس بمفرده.علما بانه توجد بعض العبارات مشتركة فى أبعاد المحورين مع إعادة صياغتها.

قائمة المراجع

أحمد ، مروة صادق (٢٠١٨). الإسهام النسبى للنوموفوبيا فى التنبؤ بالتسويف الأكاديمى والعلاقات الأسرية لدى الطلاب المعلمين ، **مجلة الإرشاد النفسى** ، جامعة عين شمس، ٥٨(٢) ،٣٤٨-٤٠٥.

الحليمى ، هالة محمد (٢٠١٩). **النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب النفسى والقلق الاجتماعى لدى طلبة الجامعات فى منحافظات قطاع غزة** ، ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية .

http://search.mandumah.com/Record/1026969

الخياط ،رعد (٢٠١٤). نوموفوبيا . رهاب جديد يصيب نصف الشباب

https://www.alkhaleej.ae/%D9%85%D9%84%D8%AD%D9%82/%D9%86%

الشال ، إنشراح (٢٠١٥). النوموفوبيا فى عصر الاتصالات الرقمية ، **مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط** ، (٩) ، ٩-٣١.

http://search.mandumah.com/Record/787818

العمرى ، معاذ شحاده أحميدى (٢٠١٦). **النوموفوبيا وعلاقتها بالتواصل الأسرى لدى المتزوجين** ، ماجستير ، كلية التربية . جامعة اليرموك ، 782691/ https://search.mandumah.com/Record

العودات ، ولاء عبد الرؤوف ؛ الدلالعة ، أسامة (٢٠٢٠). تطوير مقياس الخوف من فقدان الهاتف (النوموفوبيا) لطلبة الجامعات الأردنية ، مجلة الجامعة افسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، ٢٨(٤) ، ٨٢٠-٨٣٨.

المومنى ،فواز ؛ العكور ، شيرين (٢٠١٧). الخزف المرضى من فقدان الهاتف النقال (النوموفوبيا) لدى طلبة جامعة اليرموك ، **المجلة الأردنية فى العلوم التربوية** ، ١٥(١) ، ٣٣-٤٧.

إيمان جمعة شكر (٢٠١٩). النوموفوبيا وعلاقته بقلق الانفصال عن الأسرة لدى المراهقات . **مجلة كلية التربية** .جامعة بنها .

عبد الله ، محمد قاسم (٢٠١٧). الخوف المرضى من فقدان الهاتف المحمول لدى الأطفال ، **مجلة الطفولة العربية** ، (٧٤) ، ٥٠-٧١.

عبد الله ، محمد قاسم (٢٠١٦).**مدخل إلى الصحة النفسية** ، عمان ، دار الفكر.

محمد ، علا عبد الرحمن (٢٠١٩٨). النوموفوبيا وعلاقتها بالسعادة النفسية وتقدير الذات لدى المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة ، **مجلة دراسات الطفولة** . جامعة عين شمس ،٢٢(٣٤) ، ٢١-٣٢
https://search.mandumah.com/Record/1032107

American Psychiatric Association (2013).**Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed)**.American Psychiatric Association. (2014). A personal for including Nomophobia in the new DSM-V Psychology Research and Behavior Management ,(7) ,155-160. Puent,G. Bragazzi,N. &

Billieux ,J.(2012). A study on nomophobia and its correlation with sleeping, https://www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/view/4479

Billieux ,J.(2012). Problematic use of the mobilephone : a literature review and a pathways model.**Current Psychiatry Review**, 8(4) ,299-307.

Wang; Yuan & **Zhang**,.. Li (2018). **Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey:**
Demographic variables and academic performance, The Social Science Journal (SOC SCI J**),** 56(4).
https://www.researchgate.net/publication/328022264_Investigation_of_nomophobia

Deniz M. GEZGİN; **Evren** Ş. ; Okan A. & **Soner** Y. (2017). **Nomophobia Prevalence among Pre-service Teachers: A case of Trakya University** ,
https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkefd/issue/27304/287423

Gezgin D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gültekin, G. & Ayas, T. (2018). The Relationship Between Nomophobia and Loneliness Among Turkish

Adolescents. **International Journal of Research in Education and Science** (IJRES), 12(2) 255-283.

Gezgin & Adnan (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors, Journal of Human Sciences 13(2):2504-2519prevalence among pre- service teachers:Acase of Trakya University.**Trakya University Egitim Fakultisi** ,1,86-95.

Gezgin,D.M.,Hamutoglu,N.B., Seezen- Gultekin,G.& Ayas,T. (2018).The relation between Nomophobia and lonelinessamong Turkish adolescents **.International J. of Research in Education and Science** (IJRES),4(2),358-374. DOI:10.21890/ijres.409265.

King, .L.S.;Valencca,A.M.;Silva,A.C.O.;Baczynski;T.;Carvalho ;M.R.&Nardi,A.E.(2013). Nomophobia : Dependency on virtual environments or social phobia ? **Computers in Human Behavior**,29(1),140-144.

King, A.L.S.;Valencca,M.; Nardi,E.(2013). Nomophobia :Impact of use interfering with symptoms and emotions of individual with panic disorder compared with control group , Clinical Bractice and Epidomiology in Mental Health: CP & EMH ,10 ,28-36 , Chicago.

Merlo,L. ; Stone , A.(2013). Bibbey A. Measuring oroblematic mobile phone use : Development and preliminary psychometric properties of the PUMP scale . J.Addict 2013912807. PMC free article , PubMed.

Ozdemir , Burhanettin; Cakir Ozlem &Hussain Irshad (2018). Prevalence of Nomophobia among University Students: A

Comparative Study of Pakistani andTurkish Undergraduate Students, **EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education**, 14(4):1519-1532.

Prasad, Monika ; Basavaraj Patthi ;Ashish Singla& Ritu Gupta (2017). Nomo phobia: A Cross-sectional Study to Assess Mobile Phone Usage Among Dental Students, **Journal of Clinical and Diagnostic Research**, India.,Month : Feb , 11 (2). 34-39.

Richard Reithinger (2001). "**Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group**, https://clinical-practice-and-epidemiology-in-mental-ealth.com/VOLUME/10/

Sharma,N. ; Sharma,P. & Wavre,R.(2015).Rising concern of Nomophobia amongst Indian medical students.**International J. of Research in medical Scieneces**,3(3),705-707.http://dx.doi.org/10.5455/2320-6012.ijrms20150333

Thomee,S.; Harenstam,A.& Hagberg,M. (2011).**Mobile phone use and stress ,sleep disturbances ,and symptoms of depression among youngadults – a prospectivecohort study** .BMC Public Health,11-66.

Yildirim,C. (2014**).Exploring the dimensions of Nomophobia** :Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.M.D. ,Lowa State.

Nomophobia - Wikipedia :

https://en.wikipedia.org/wiki/Nomophobia

http://www.alkhaleej.ae/supplements/2013

http://almothaqaf.com/index/araaa/70001.html

http://m.ahewar.org/s.asp?aid=336780&cid=o&u=&i=o&q
https://www.livescience.com/author/john-m-groho/2003l

إقرأ للمؤلفة

١- رعاية المتفوقين والموهوبين والمبدعين.
٢- سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين.
٣- كيف نربى أبناءنا.
٤- اضطرابات اللغة والتواصل "الطبعتين الأولى والثانية".
٥- الشخصية السوية والمضطربة (ط١-ط٢).
٦- علم النفس العيادى (الإكلينيكى).
٧- الباثولوجيا الاجتماعية والمشكلات المعاصرة.
٨- أسرتى ومدرستى أنا ابنكم المعاق.
٩- نداء من الابن المعاق.
١٠- احذر اضطرابات الأكل.
١١- الاضطرابات السيكوسوماتية.
١٢- خدمات ذوى الاحتياجات الخاصة.
١٣- الاكتشاف المبكر والتشخيص التكاملى لغير العاديين.
١٤- التعليم العلاجى والرعاية المتكاملة لغير العاديين.
١٥- الاتجاهات المعاصرة فى التشخيص التكاملى والتعليم العلاجى والرعاية لذوى الاحتياجات الخاصة.
١٦- أبى – أمى ولدك المتفوق والموهوب ... إلى أين؟
١٧- همسات ولمسات
طرق التواصل والتخاطب للصامتين والمتعثرين فى الكلام والنطق
١٨- الشموع المضيئة نحو الكفيف وضعيف البصر.
١٩- إيدى فى إيدك مع المعاق جسمياً (حركياً – وانفعالياً) المقعد – شلل الأطفال – الشلل الدماغى – فرط النشاط.
٢٠- علّموا ابناءكم المعاقين عقلياً (وتربوياً)
(التخلف العقلى – صعوبات التعلم – التأخر الدراسى – التوحد).
٢١- انتبه واحذر الاضطرابات النفس جسمية "السيكوسوماتية والسوماتوسيكولوجية".

٢٢- التدخل المبكر والرعاية المتكاملة للموهبة والتفوق والإبداع
٢٣- ذوى الاحتياجات الخاصة بين التشخيص والتعليم العلاجى.
٢٤- اضطرابات النطق والكلام (الأصم – المعاق عقلياً – التوحدى - المعاق بصرياً – ذوو صعوبات التعلم)
٢٥- تربية وتعليم غير العاديين فى المدارس العادية (الدمج الشامل – المدرسة الشاملة – معلم الدمج الشامل).
٢٦- الاضطرابات السلوكية والانفعالية (الخصائص – التشخيص – التصنيف – الخدمات التربوية – العلاج) مشترك.
٢٧- الإعاقات البدنية "الجسمية / الحركية / الصحية".
٢٨- خدمات التأهيل الشامل لذوى الاحتياجات الخاصة.
٢٩- الصحة النفسية بين الإيجابية والسلبية ، مشترك (تحت النشر بجامعة الطائف).
٣٠-التعليم العلاجى والرعاية المتكاملة لغير العاديين (نسخة مزيدة ومنقحة): جامعة الطائف.
٣١- القياس والتقييم والتشخيص فى التربية الخاصة.
٣٢- التأهيل الطبى والوظيفى والنفسى والاجتماعى والمهنى للمعاقين.
٣٣- قاعة بحث علمى (مهارات إعداد خطة بحثية ومرحل كتابة البحث العلمى) .
٣٤- مناهج البحث فى العلوم النفسية والتربوية.
٣٥- تربية وتعليم غير العاديين فى مدارس العاديين (الدمج الشامل – المدرسة الشاملة – معلم الدمج الشامل).

ثانياً: الاختبارات والمقاييس النفسية:

١- مقياس صورة الجسم.
٢- مقياس المعتقدات نحو المرض النفسى.
٣- مقياس الاتجاه نحو المرض النفسى.
٤- مقياس مواقف الحياة الضاغطة.
٥- مقياس الاحتراق النفسى.
٦- مقياس الحواجز النفسية.
٧- مقياس المخاوف للأطفال.
٨- مقياس قلق الموت.

٩- مقياس اضطرابات الأكل.
١٠- مقياس فقدان الشهية العصبى.
١١- مقياس الشره العصبى.
١٢- مقياس الاغتراب النفسى.
١٣- مقياس الاتجاه نحو دمج المعاقين.
١٤- مقياس الاتجاه نحو دمج المتفوقين.
١٥- مقياس تشخيص السمنة المفرطة.
١٦- مقياس تشخيص الصداع النفسى.
١٧- مقياس التوافق النفسى.
١٨- مقياس التوافق النفسى لمتحدى الإعاقة.
١٩- الدلالات الإكلينيكية للهلع.
٢٠- مقياس تشخيص العنف.
٢١- مقياس قلق المستقبل.
٢٢- مقياس سلوك إيذاء الذات للأطفال العاديين وغير العاديين.
٢٣- مقياس سلوك إيذاء الذات للراشدين العاديين وغير العاديين.
٢٤- تشخيص معايير جودة الحياة.
٢٥- بطارية مقاييس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف الكذب Lie عند الأطفال (العاديين – غير العاديين).
٢٦- بطارية مقاييس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف الكذب Lie عند الكبار (العاديين – غير العاديين).
٢٧- بطارية مقاييس الملامح الاكلينيكية التشخيصية لاضطرابات النوم (D.S.M.IV) (للعاديين – غير العاديين).
٢٨- دليل المعلم والوالدين لتشخيص المتفوق والموهوب والمبدع (إعدادى – ثانوى – جامعة)
٢٩- دليل المعلم والوالدين لتشخيص المتفوق والموهوب والمبدع (حضانة – ابتدائى)
٣٠- بطارية تشخيص مشكلات المتفوق والموهوب والمبدع (جميع المراحل التعليمية).
٣١- بطارية تشخيص الإدراك الحسى لدى الكفيف مشترك. فى البيئة العربية (سعودية- مصرية).

٣٢- بطارية فوبيا المدرسة والأفكار السلبية (الخاطئة) المرتبطة بها، مشترك. فى البيئة العربية (سعودية- مصرية).
٣٣-مقياس تشخيص الخجل، مشترك. فى البيئة العربية (سعودية- مصرية).
٣٤-بطارية تشخيص العنف الأسرى فى البيئة العربية (سعودية- مصرية).
٣٥- بطارية تشخيص الغضب واستراتيجيات مواجهته. فى البيئة العربية (سعودية- مصرية).
٣٦ – بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية (التفكير الإيجابى – الأمل – التفاؤل – الرضا عن الحياة –السعادة – التوجه نحو الحياة)، فى البيئة العربية (مصر – السعودية). فى البيئة العربية (سعودية- مصرية).
٣٧- بطارية تشخيص قيم المواطنة ودور المؤسسات التعليمية فى تنميتها، فى البيئة العربية (مصر – السعودية). فى البيئة العربية (سعودية- مصرية).
٣٨- بطارية تشخيص كراهية الذات والآخر ودوافعه، مشترك ما أ- منى حسن حكمى. فى البيئة العربية (سعودية- مصرية).
٣٩- بطارية تشخيص العنف ضد الزوجة (أشكاله – آثاره – دوافعه- استراتيجيات وأساليب مواجهته(ردود أفعاله). فى البيئة العربية (سعودية- مصرية
٤٠- بطارية تشخيص الإيثار (أنواعه (أشكاله) – دوافعه الذاتية والخارجية). فى البيئة العربية (سعودية- مصرية).
٤١- بطارية تشخيص التنمر فى البيئة العربية (سعودية- مصرية) تحت النشر.
٤٢- بطارية الشراء القهرى (الأعراض – الدوافع – الأثار).
٤٣- بطارية تشخيص الشخصية الميكافيلية (الوصولية / الانتهازية) فى البيئة العربية **(مصرية - سعودية) (المظاهر (الأبعاد) – الخصائص- الدوافع).**
٤٤- النوموفوبيا " Nomophobia: بطارية تشخيص اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول فى البيئة العربية (مصرية - سعودية) {المظاهر الأبعاد) – وخصائص الشخصية }.

(أسئلة)
بطارية النوموفوبيا" Nomophobia
"تشخيص اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول" فى البيئة العربية
(مصرية - سعودية)
{المظاهر (الأبعاد) // وخصائص الشخصية}

إعداد أد/ زينب محمود شقير

الاسم (اختيارى):	الحالة الاجتماعية: أعزب / متزوج
الجنس ذكر / أنثى	السن(اختيارى)
المهنة (العمل أو الفرقة الدراسية):	سنوات الخبرة (فى العمل):

عزيزى.....................................

قد يقابلك فى حياتك الخاصة (أو العامة) شخص (أو عدة أشخاص) (من أهلك أو أقاربك أو زملائك) <u>(أو حتى أنت شخصيا)</u> يمتلك (أو أنت تمتلك) هاتف محمول ، ويستعمله استعمالات مختلفة ، ولا يفارق هاتفه معظم الوقت ويحمله فى كل مكان يتواجد فيه ، ويستعين به فى حياته اليومية ، وقد يبالغ فى استعماله ويجد نفسه لا يمكنه الاستغناء عنه أو حتى الابتعاد عنه ، وتجده يتصرف تصرفات غير عادية عند ضياع الهاتف المحمول منه أو حتى نسيان مكانه ، وتجده حريص أن يتواجد فى أماكن تتواجد فيها تغطية للشبكة أو أماكن يتواجد بها شبكة النت....وغير ذلك من تصرفات فى التعامل مع الهاتف المحمول. وتجده دائم التفكير فيما يمكن أن يحدث له إذا هاتفه ضاع منه.

الغرض من هذه البطارية <u>هو التعرف على رأيك الشخصى فى مثل هذا الشخص (أو الأشخاص من هذا النوع / أو حتى لو تفترض أنك وضعت نفسك مكانه)</u> سواء ما يتعلق بما يصدر عنه من سلوكيات ظاهرة فى تصرفاته وخوفه الشديد من ضياع أو فقدان هاتفه المحمول ، أو ما تتصف بها شخصيته التى تدفعه لمثل هذا التعلق بهاتفه .

المطلوب من سيادتك: أن تقرأ كل العبارات التالية ، وسوف تجد بجوار كل عبارة ثلاثة اختيارات (تحدث كثيرا- تحدث أحيانا – لا أبد (نادرا)) ، وعليك اختيار واحدة منها لكل عبارة ويعبر الاختيار عن رأيك الشخصى.

ملاحظات:

- البطارية لا تخص شخص بعينه ولكن تخص أى شخص تنطبق عليه هذه الصفات.
- البطارية ليس لها وقت محدد ولكن حاول أن تجيب بسرعة.
- الإجابة سرية ، وقد لا تعبر عن شخصيتك.
- المعلومات من أجل البحث العلمى.
- ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خطأ.
- من فضلك أجب بصراحة ، فالمطلوب هو رأيك الشخصى فى مثل هذه الشخصية.
- لاتترك موقفا أو عبارة بدون إجابة.
- لا تضع إجابتين أمام موقف واحد.

مع الشكر على تعاونك مقدماً

<u>**ملحوظة : سيتم صياغة العبارات كما لو كنت أنت هذا الشخص لتعبر عن رأيك الشخصى بسهولة.**</u>

اختر الإجابة الملائمة بوضع علامة ((√) أو(×)) بجوار العبارة فى العامود المناسب.

المحور الأول – أبعاد (مظاهر/ أعراض) النوموفوبيا

(الخوف المَرَضِى من فقدان الهاتف المحمول)

م	العبارة	(دائما) (تحدث كثيرا) (٣)	(أحيانا) (تحدث قليلا) (٢)	(لا أبدا) (نادرا) (١)
	البعد الأول			
١	استعمالى القهرى و المفرط للهاتف المحمول فى أى وقت يتسبب فى إزعاج زملاء العمل /أو الدراسة /أو المعلمين			
٢	لا أستطيع التخلى عن استعمال الهاتف المحمول لسماع الموسيقى / الأغانى / مشاهدة الأفلام			
٣	تنتابنى رغبة قهرية من وقت لأخر فكرة استعمال الهاتف المحمول فى التحرش بالأخرين			
٤	التسويف والإرجاء لمهامى والتزاماتى وإنجازاتى (الأكاديمية / المهنية) بسبب إصرارى وإدمانى لاستعمال الهاتف المحمول قد يسبب لى بعض الفشل فى حياتى			
٥	أندفع بقوة وبدون تفكيرأو تردد نحو تصفح واستعمال الهاتف بكثرة دون سبب أو هدف محدد			
٦	تدفعنى رغبة قوية وملحة لا أستطيع مقاومتها فى تصفح الهاتف المحمول فى أى وقت حتى وقت النوم			
٧	الدافع المُلِحّ فى الإفراط لاستعمال الهاتف وضعف مقاومته يؤدى إلى التفكك الأسرى			
٨	لدى فضول قهرى فى تصفح الهاتف ومعرفة رسائل الواتس / و/ أوالبريد الوارد / أو الفيس بوك			
٩	أفكر كثيرا وينشغل بالى بشكل مُلِحّ وقهرى فى كيف أتصرف عندما لا يتاح لى فرصة استعمال الهاتف			
١٠	الإلحاح والرغبة القهرية والإفراط فى استعمال الهاتف المحمول قد يؤدى إلى الصمت أو الخَرَص بين أفراد			

	الأسرة			
١١	لدى سلوك قهرى بأن أطمئن على وجود الهاتف فى جيبى طول الوقت			
١٢	لدى رغبة مُلِحَّة فى استعمال الهاتف المحمول فى التنمر إليكترونيا ببعض الأشخاص.			
١٣	ارتباطى وتعلقى المفرط والقهرى لاستعمال الهاتف المحمول مرتبط بحالتى المزاجية (مشاعر : ذنب / قلق / خزى / كآبة)			
١٤	كثرة استعمال الهاتف المحمول لأفراد الأسرة قد يُكْثِر من حالات الطلاق			
	البعد الثانى			
١٥	يُقلِقنى عدم تلبية احتياجاتى الشخصية ، مما يدفعنى لأن أضيع وقتى فى تصفح الهاتف المحمول			
١٦	أشعر بالتوتر والضيق فى حالة عدم مقدرتى على تلقى الرسائل أو المكالمات عبر الهاتف المحمول			
١٧	يزعجنى الشعور بأن أحد أفراد أسرتى /أصدقائى فى انتظارى لصعوبة الاتصال بهم عبر الهاتف المحمول وأخاف من فكرة انقطاع اتصالى بهم			
١٨	أشعر بالفزع عندما يصبح رصيد الهاتف المحمول على وشك الانتهاء أوابتعاده عن شبكة التغطية			
١٩	أتوتر وأنزعج عندما يقترب نفاذ حزمة النت من هاتفى المحمول أو ابتعادى عن شبكة النت			
٢٠	زيادة القلق من الضغوط والأعباء الدراسية / الأسرية / المهنية يجعلنى أهرب منها بستعمال الهاتف كثيرا			
٢١	أهرب من قلق انتظار شئ أو شخص مهم باستعمال الهاتف المحمول			
٢٢	يُقلِقنى كثرة التفكير فى أن أعيش فترة بدون استعمال الهاتف المحمول			
٢٣	لدى شعور دائم بالقلق والخوف من فقدان الهاتف المحمول (ضياعه/أو سرقته)			
٢٤	أشعر بالذنب والضيق لكثرة استعمال الهاتف وضياع وقتى			

٢٥	أشعر بالخجل والضيق من أفراد أسرتى لاستعمالى المفرط للهاتف المحمول			
٢٦	أغضب وأثور عندما يمنعنى أحد بالقوة من استعمال الهاتف المحمول			
	البعد الثالث			
٢٧	أشعر بالراحة والأمان ودعم أسرتى عندما أكون على اتصال دائم معهم من خلال هاتفى المحمول			
٢٨	أعيش جو من المتعة والسعادة لاستعمال هاتفى المحمول لوقت طويل			
٢٩	اعتقادى أن التعلق بالهاتف المحمول يزودنى بكم كبير من المعلومات			
٣٠	يمكننى التعبير عن نفسى وتحقيق هويتى الشخصية عبر الإنترنت باستخدام الهاتف المحمول			
٣١	أشعر بالهدوء والاسترخاء لأنى بإمكان أسرتى / أصدقائى التواصل معى لوجود الهاتف معى			
٣٢	يساعدنى استعمال الهاتف المحمول فى فحص مذكرات المحاضرات / الدروس / مهام العمل فى وقت الحاجة إليها			
٣٣	يُسَهِّل ويُسْرِع استعمال الهاتف المحمول الحصول على المعلومات والأخبار			
٣٤	استمتع باستخدام الهاتف المحمول فى ألعاب التسلية الجماعية والحوار مع أصحابى (الشات)			
٣٥	يساعدنى استعمال الهاتف المحمول فى الحصول على بعض الإجابات الهامة من جوجال			
٣٦	يُسَهِّل علىَّ استعمال الهاتف المحمول فى التحقق من الأحداث الجارية على مواقع التواصل الاجتماعى			
٣٧	يساعدنى استعمال الهاتف المحمول فى الوصول للمكان الذى أريده باستخدام GPS			
٣٨	من الأفضل استخدام الهاتف المحمول لقضاء أوقات الفراغ			
٣٩	يساعدنى الهاتف المحمول فى استرجاع المكالمات الفائتة لأهميتها			

٤٠	يمكن استعمال الهاتف المحمول فى إنشاء قناة على الفيس بوك أو اليوتيوب لأتربح منها			
	البعد الرابع			
٤١	كثرة استعمالى للهاتف المحمول عبر قنوات التواصل الاجتماعى يجعلنى أتمرد وأجادل وأعترض أثناء الحوار والحديث مع أفراد أسرتى / أو أصدقائى.			
٤٢	أواجه مشاكل أسرية عندما لا أجد مرونة وتساهل فى استعمال هاتفى			
٤٣	استخدامى المفرط للهاتف المحمول يزيد من معدل ضربات ودقات قلبى والعرق الغزير			
٤٤	ترتعش يدى ولا أستطيع الكتابة أثناء المذاكرة / أو العمل بسبب استخدامها الكثير فى تصفح الهاتف المحمول			
٤٥	أقضى وقتا طويلا فى استعمال الهاتف للهروب من المشاكل والنزاعات داخل الأسرة			
٤٦	أحرم نفسى من الاستمتاع بأوقات الراحة لكثرة أوقات استعمالى الهاتف المحمول			
٤٧	أتقمص أدوار لشخصيات مجهولة من خلال الهاتف المحمول وأظهر بها عبر الفيس أو انستجرام مما يسبب لى مشاكل			
٤٨	أفضِّل الاتصال الافتراضى (أونْ لاين) بالأشخاص عبر الهاتف المحمول بدلا من الاتصال المباشر مما يقلل علاقاتى بهم			
٤٩	قضاء وقت طويل فى استعمال الهاتف يشعرنى بالوحدة والاغتراب حتى وأنا بين أفراد أسرتى			
٥٠	الإفراط فى استعمال الهاتف المحمول يؤدى إلى الصمت الأسرى ويتسبب فى تدهور العلاقة بين الزوجين وبين الأولاد كما يؤثر على اقتصاد الأسرة			
٥١	تقل علاقاتى الاجتماعية والصداقة لانشغالى الزائد باستعمال الهاتف المحمول			
٥٢	يتشتت انتباهى وأسرح أثناء العمل / الدراسة لابتعادى عن الهاتف /أو عدم استخدامه			

٥٣	قد استعمل الهاتف المحمول فى نشر شائعات أو معلومات مغلوطة عن شخص / أشخاص لا أحبه لا أحبهم			
٥٤	قد استعمل الهاتف المحمول كثيراً فى التجريح والتحقير من كرامة شخص / أشخاص معينة وإزلالهم مما يسئ علاقاتى به / بهم			
٥٥	ممكن استعمال الهاتف المحمول فى النَّصْب على بعض الناس وابتزازهم			
٥٦	ممكن استعمال الهاتف المحمول فى التقاط صور لشخص أخر وتهديده بها أو ابتزازه (التنمر عليه)			

المحور الثاني– خصائص الشخص المصاب بالنوموفوبيا

م	العبارات	(دائما) (تحدث كثيرا) (٣)	(أحيانا) (تحدث قليلا) (٢)	(لا أبدا) (نادرا) (١)
	البعد الأول			
٥٧	أعانى من خمول وكسل لكثرة استعمال الهاتف المحمول			
٥٨	أعانى من ضعف شهيتى للأكل لانشغالى بتصفح الهاتف لوقت طويل ونسيانى موعد تناول الطعام			
٥٩	أعانى من زغللة وضعف فى بصرى وأتألم من الصداع بسبب الجلوس الطويل مع الهاتف			
٦٠	أشعر بإجهاد وعدم الراحة الجسمية عند تصفح الهاتف المحمول لفترة طويلة			
٦١	أكذب كثيرا وتحدث خلافات أسرية بسبب استعمال الهاتف المحمول بكثرة			
٦٢	أشعر برعشة وتشنجات عندما لا أجد الهاتف / أو عند وضعه فى مكان لا أتذكره			
٦٣	إدمانى لاستعمال الهاتف المحمول يضعف من أدائى وإنجازاتى (عمل / دراسة)			
٦٤	تزداد سرعة ضربات القلب وهبوط عندما أكون بعيدا عن الهاتف المحمول			
٦٥	أعانى من أزمات صدرية وضيق بالتنفس بسبب كثرة			

	استعمال الهاتف المحمول			
٦٦	أغضب وأثور وأكسر أى شئ يقابلنى عند انقطاع شبكة الهاتف			
٦٧	من أسوأ أيام حياتى عندما يعاقبنى أحد أفراد أسرتى بحرمانى من استعمال الهاتف			
٦٨	إدمان الهاتف المحمول يقلل من ساعات النوم ويسبب الأرق وصعوبة النوم			
٦٩	استخدامى الهاتف المحمول فى المجاملات الرسمية يوفّر لى الصرف على المواصلات والتنقل			
٧٠	آلام وتعب بالمعدة بسبب توترى وعصبيتى أثناء استعمال الهاتف المحمول			
٧١	لدى وسواس قهرى يدفعنى لتصفح الهاتف كثيرا			
٧٢	يستحيل أخرج من المنزل بدون الهاتف المحمول ولا أغلقه نهارا أو ليلا			
٧٣	ألتزم الصمت والهروب من الواقع من حولى لانشغالى الزائد فى تصفح الهاتف المحمول			
٧٤	ألام فى مفاصل الرقبة والظهر واليدين بسبب كثرة الوقت المستخدم فيه الهاتف المحمول			
٧٥	أضع الهاتف المحمول على الصامت بدلا من غلقه واتصفحه وأنام وهو بجوارى			
	البعد الثانى			
٧٦	أعتقد استحالة الاستغناء عن الهاتف المحمول والعيش بدونه			
٧٧	أدرك تماما أن الهاتف المحمول أصبح جزء من حياتى اليومية ولا استطيع العيش بدونه			
٧٨	لدى اعتقاد بأن التواصل الاجتماعى عن طريق الهاتف المحمول يحل مشكلة التواجد مع الغير			
٧٩	لدى وهْم وتفكير دائم فى أن أصبح وحيداً وبعيداً عن الأخرين فى حالة فقدان الهاتف			
٨٠	إدمانى على استعمال الهاتف المحمول يضعف من تركيزى والتذكر للمعلومات والتفكير الجيد			
٨١	تفكيرى مشوش حول كيفية التقليل من عدد ساعات			

	استعمال الهاتف المحمول وعدم الوصول لحل			
٨٢	أتوقع حدوث خطر يحدث لى عند انقطاع شحن الهاتف أو وأنا فى مكان بعيد			
٨٣	أبالغ وأهول فى أن تتعطل مصالحى لو لم أتمكن من استعمال الهاتف لأى سبب			
٨٤	هلاوس سمعية وبصرية مرتبطة بفكرة فقدان الهاتف المحمول			
٨٥	تَوَجُّس وترَقُّب من حدوث مشاكل بسبب إدمان استعمال الهاتف			
٨٦	أفكار سلبية وخاطئة من توقع حدوث شئ لأحد أفراد أسرتى عندما أكون خارج المنزل ويصعب استعمالى الهاتف المحمول للاتصال بهم			
٨٧	ارفض فكرة غلق الهاتف المحمول أثناء استماعى لحديث الغير			
	البعد الثالث			
٨٨	الاستخدام الكثير للهاتف المحمول يؤدى إلى الانسحاب الاجتماعى وشعور بالعزلة وعدم الاستمتاع بوقت فراغى			
٨٩	أفتقد بعض العلاقات الاجتماعية وأهمل أصدقائى وأخالف مواعيدى معهم لأنى أفضل الجلوس بمفردى واستعمال الهاتف المحمول			
٩٠	أنا غيرراضِ عن نفسى لتقصيرى فى دراستى (عملى) بسبب ضياع الوقت فى استعمال الهاتف المحمول			
٩١	أحزن وأتألم لصعوبة استعمالى الهاتف المحمول (انتهاء الشحن / عدم توفر شبكة النت / إنتهاء الرصيد)			
٩٢	قد أعانى من نوبة الذعر والهلع والتوترعند ضياع الهاتف المحمول أو حتى ابتعاده عنى			
٩٣	أشعر بعدم الأمن والطمأنينة عندما أفقد الاتصال بأهلى / أصدقائى			
٩٤	أقلق كثيرا عندما أتوقع ضياع الهاتف المحمول أو سرقته			
٩٥	لدى خوف كبير ورهبة من عدم وجود تغطية للشبكة فى			

	المكان الذى أتواجد فيه			
٩٦	أترقب وأتأهب لسماع رنة من الهاتف المحمول طول الوقت ، ويكون لدى شعور زائف بحركة الهاتف فى جيبى بوجود ذبذبات دون أن يوجد ذلك بالفعل			
٩٧	أشعر بالاغتراب النفسى والأسرى بسبب اهتمامى الزائد باستعمال الهاتف المحمول			
٩٨	أشعر بالضياع والحيرة عندما أنسى مكان الهاتف وهو مغلق			
٩٩	أشعر بالمتعة من استعمال الهاتف المحمول فى الألعاب الجماعية مع أصدقائى (مثل البابجى) وأنا جالس فى منزلى			
١٠٠	أحرص بشدة على شحن الهاتف باستمرار والتأكد طول اليوم من أنه مشحون تماما			
١٠١	استمتع بتصفح الهاتف المحمول أثناء مشاهدتى التليفزيون أو المباراة			
١٠٢	أتجاهل كثيرا من الأنشطة وبعض الالتزامات اليومية لانشغالى باستعمال الهاتف			
١٠٣	أشعر بالخوف والرعب من أن تفوتنى رسالة نصية أو مكالمة دون الرد عليها			

توزيـــــــع:

- مكتبة الأنجلو المصرية ١٦٥ ش محمد فريد، القاهرة ☎ ٠٢/٣٩١٤٣٣٧
- دار الكتاب الحديث ٩٤ ش عباس العقاد - مدينة نصر - الدور الثانى ☎ ٠٢/٢٢٧٥٢٩٩٣
- دار الفكر العربى ٩٤ ش عباس العقاد، مدينة نصر – القاهرة ☎ ٠٢/٢٧٥٢٩٩٣

المؤلفة
أد/ زينب محمود شقير
٢٠٢٢م / ١٤٤٣هـ